: શ્રીયુત છગનલાલ પ્રભુદાસના ધર્મપત્નિ

(છ. છગનલાલની કું. દવાવાળા).



શ્રીમતી કમળાવંતી.

જન્મ :
સં ૧૯૬૪ આવણ સુદી ૬
મંગળવાર

મરણ :
૧૯૮૨ મહિ વદી ૭
શુક્રવાર

ક્ષયનો ભોગ બનેલા

બ્હેન કમળાવંતીના

સ્મરણમા

અનુક્રમણિકા

પ્રાસ્તાવિક

"ક્ષયને નાબૂદ કરો" એ નામની લેખમાળા આજથી લગભગ બે વર્ષ પૂર્વે સૌરાષ્ટ્રમાં મેં લખવી શરૂ કરેલી અને પહેલાં તે નિયમિત છપાયા પછી થોડો વખત તે કાર્ય અટકી પડેલ, પણ ત્યારપછી તે પુરૂં કરી શક્યો. તે લેખમાળા આજે ચોપડીના રૂપમાં ગુજરાતને ચરણે ધરતાં, તેની જરૂર વિષે આજે ભાગ્યે જ કંઇ લખવાનું રહે છે.

દુનીઆના બીજા દેશોમાં સેનેટેરીયમો, નિપુણ દાક્તરની મદદ, ખાસ યોજવામાં આવેલ ઉપચારપદ્ધતિઓ, વિગેરેથી ક્ષયને લીધે થતું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરી શકાયું છે. આપણે ત્યા આવી સેનેટેરીયમો છુટાં છવાયાં, કેટલાક ધનિકોની મદદથી થયાં છે પણ મારા મત પ્રમાણે તેમાં જોઇએ તેવી વ્યવસ્થા નથી. સેનેટેરીયમની પદ્ધતિ વિષે આપણે વધારે વિચાર કરવાની જરૂર છે, સેનેટેરીયમો ક્યાં થવાં જોઇએ, ત્યાં શું સગવડ જોઇએ, ખરી સલાહને માટે ત્યા શું પ્રબંધ કરી શકાય, અને જનસમાજ તેનો સૌથી સારો લાભ કેમ લઈ શકે તે બધું નવેસરથી વિચારવાની જરૂર છે. આ કાર્ય મોટા ધનિકોનુ છે, દાક્તરોનું છે, મ્યુનીસીપાલીટીનું છે, નિપુણ રાજપુરૂષોનું છે.

કામનાં ખોજાને લીધે આ ભાગ હું વધારે ચર્ચી શક્યો નથી, તે મને આ ન્હાની ચોપડીમાં પણ ખાસ ઉણપ લાગે છે. છતાં તેને વિષે જો કંઈ ચર્ચા ઉત્પન્ન થશે, તો પણ તેનો હેતું કંઈક અંશે સરશે.

લેખમાળા તરીકે આ પાનાં પ્રથમ છપાયાં હોવાથી ભાષાનું પોત આછું રાખવું પડ્યુ છે. અને તેવી શૈલીમાં બને છે તેમ કેટલીક બાબતો ફરી ફરીને ઠસાવવી પડી છે. ભાષા બને તેટલી સરળ રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે. પણ સ્થળે સ્થળે કિલષ્ટતા રહી ગઈ છે. તે વાતનું મને ભાન છે.

ગુજરાતીમાં આવાં ન્હાનાં પુસ્તકો ખાસ અભ્યાસીઓ તરફથી બ્હાર પડે તો આવા શાસ્ત્રીય વિષયો પગલે સાધારણ ગ્નાન જનસમાજમાં પ્રસરે, અને આપણી જુની વૈદક પદ્ધતિઓનું ગ્નાન જેમ ઘેરઘેર ડોસીઓને હતું—અને જે દુર્ભાગ્યે હવે ઓછું થતું જાય છે—તેવી સુંદર પ્રથા આપણે ફરીવાર સ્થાપી શકીએ. તે હેતુથી પ્રેરાઇને આ પ્રયત્ન કર્યો છે, અને બીજા સમાનધર્મા આ કાર્ય હાથ ધરે, તો ક્ષેત્ર ઘણું વિશાળ છે.

પુસ્તક જનસમાજમાં સારી રીતે પ્રસરે અને તેનો લાભ વધારે લેવાય તે હેતુથી આની કીંમત રાખવામાં આવી નથી. તે, મુબાઈના પ્રસિદ્ધ કેમીસ્ટ મેસર્સ છ઼ગનલાલની કું વાળા મારા મિત્ર રા. છગનલાલ પ્રભુદાસ શાહની ઉદારતાને લીધે બની શક્યું છે. તેમજ પડતર કીંમતે તે છાપી આપવા માટે 'સૌરાષ્ટ્ર' પ્રેસના વ્યવસ્થાપકોનો પણ આભાર માનવો ઘટે છે. ભાઈ છગનલાલે ક્ષયનો ભોગ થઈ પડેલ તેમનાં પત્ની બ્હેન કમળાવતીના સ્મરણમાં આ પુસ્તક વિના મૂલ્યે વ્હેંચવાનો નિશ્ચય કર્યો તેમાં ગત આત્મ જનના સ્મરણની સાથે જન સેવાનો અમૂલ્ય લાભ પણ તેમણે સાધ્યો છે.

મુકુન્દરાય મા. મહેતા

શુદ્ધિ પત્ર

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪	૧૩-૧૪ ને બદલે નીચે પ્રમાણે વાંચવું:— " અને ખોરાક અથવા બીજા ગમે તે કારણને લઇને પ્રાણીઓ વનસ્પતિનો વિનાશ કરે, તો વનસ્પતિ તેનો જરૂર બદલો લે."		
૭	૧૨	બનાવવા દે છે	બનાવે છે.
૧૧	૧૮	અર્દલીએ	અર્દલીક
૧૫	૨૪	દ	દદ
૨૦	૧૨	તે જ	તેજ
૨૧	૧૪	અશક્તિઓનું	શક્તિઓનું
૨૬	૨૨	Scrofalosis	Scrofulosis
૨૭	૩	નીચે	નીચી,
૩૩	૧૫	ય	ક્ષય
૩૩	૨૨	આંકળી	આંકડી
૩૮	૧૩	ગણવાને	ગણવાની બીકને
૩૯	૭	ચેર	ચોર
૪૦	૧૫	રે છે	રહે છે
૪૧	૨૧	લક્ષ્ય	લક્ષ
૪૩	૫	"	"
૫૩	૬	દવસ	દિવસ
૫૩	૭	સરખમણી	સરખામણી
૫૫	૨૬	મલુમ	માલુમ
૬૦	૧૦	Hoagkins	Hodgkin's

પાનું	લીંટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૬૩	૧૨	કરવમ આવા છે	કરવામા આવે છે
૬૪	૭	ઈકિથીઓટ	ઈકિથીઓલ
૬૮	૨૧	ટયુરકયુલીન	ટયુબરકયુલીન
૬૮	૨૨	કોક જર્મનીમા	કોકે જર્મનીમા
૬૮	૨૪-૨૫	વખતે	વખત જતા જગતને અનુભવે
૬૯	૨	બરસીઓની	બીજી રસીઓની
૭૨	૨૦	જો વૈદ્ય હોય	જો વૈદ્ય હોશિયાર હોય
૭૪	૨૧	"સેનેટેરીયમમા," પછી "અથવા ઘર આગળ" એમ ઉમેરવુ	
૮૧	૬	" નિર્ણય " પછી "કરવા" ઉમેરવુ	
૮૭	૨૮	આપતો	આપવો
૮૩	૨૩	અટકગ અનુભન ૫૪	અટકળને અનુભન ૫૨ જ
૮૩	૨૪	"અનેક' પહેના	"તેથી" ઉમેરવુ
૯૪	૨૨	પુ૩	૬૮

ક્ષય એટલે શું?

મનુષ્ય અને કુદરત

૧૬

અત્યારે 'ક્ષય' શબ્દનો ભણકાર કંઇ અનિવાર્ય અને અસાધ્ય સૂચવે છે, થોડે અંશે તે સત્ય હશે; પણ આટલા બધા પ્રમાણમાં તે દર્દ ભયંકર નથી એ સિદ્ધ વાત છે; તથાપિ તેમાં વિજય મેળવી દર્દને નાબુદ કરવાનો માર્ગ એટલો લાંબો, કઠિન અને કસોટી કરાવનારો છે કે દર્દી ઓછો વખત ધૈર્ય રાખી શકતો નથી, તેથી બેદરકાર થઇ અન્તે આંધળીઆં કરે છે; જેને પરિણામે આ દર્દમાં મરણ-પ્રમાણ વિશેષ રહે છે. ક્ષય સાથેનો વિગ્રહ જો શાંત મગજ અને સત્ય સમજથી ચલાવવામાં આવે તો, ઘણા મોટા પ્રમાણમાં દર્દ સાધ્ય બની શકે છે અને દર્દીના દુઃખમય જીન્દગીમાં પુનઃ સુખ અને શાંતિ રેડી શકાય છે. ઘણી વખત નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે, તો કોઈ વખત સાધન પૂરાં નથી હોતાં. ઘણી વખત દર્દી અને જનસમાજના અજ્ઞાનને લઇને ખરો માર્ગ છોડી દેવાય છે; તેને પરિણામે નકામો વધારે પડતો પણ ભોગ અપાય છે. આ કથન આખી દુનિયાને લાગુ પડે છે—તેમાંએ; અજ્ઞાન હિન્દુસ્થાનને તો ખાસ કરીને જ.

'ક્ષય'નો શબ્દાર્થ 'ઘસાવું તે' એવો થાય છે તેથી અમુક વ્યાધિ કે જેમા શરીરનો ઘસારો એ મુખ્ય લક્ષણ છે તે ક્ષય કહેવાય છે બીજાં ઘણા દર્દોમા શરીરનો ઘસારો થાય છે, પણ તેને આપણે ક્ષય ન કહેતા અંગ્રેજીમા જેને ટ્યુબરક્યુલોસીસ (Tuberculosis) એટલે ટ્યુબર્કલ (Tubercle) નામના જંતુઓથી થતા વ્યાધિને જ ક્ષય કહીએ છીએ. તે જંતુઓ આપણા શરીરમાં દાખલ થયા પછી, સરખાઇ આગે ધીમે ધીમે, શરીરના ગમે તે ભાગ કે અવયવ પર ખાસ ઘસારો કર છે અને બહાર જુદા જુદા ચિન્હો ઉપસ્થિત કરી, ત્યા પોતાની હાજરી છે એમ સૂચવે છે મુખ્યત્વે કરીને છાતીમા ફેફસા પર, તો કદીક વખત પેટમા, ગળામા ગાંઠરૂપે, તો કોઇ વખત સાંધામાં, તો કોઇ વખત હાડકામા એમ જુદે જુદે રૂપે ક્ષય નજરે પડે છે જુદા જુદા સ્થળે થતા ચિન્હોમા ફેરફાર હોઇ પ્રમાણમા દેખાય છે, છતા પણ મુખ્ય લક્ષણ તો સરખા જ રહે છે જેમકે સખત-થાક-કે ક્ષય અને જંતુના જોરને લઇને ઉષ્ણજ્વર. આપણા શરીરમા ભાગ્યે જ એવી કોઇ જગ્યા હશે કે જ્યા ક્ષયના જંતુનું જોર ચાલી ન શકે

મુખ્યત્વે કરીને માણસને મૃત્યુ પમાડે છે; અને તે જંતુઓ-માંથી બચવાને મનુષ્ય દરેક પ્રયત્નો કરે તે સ્વભાવિક છે. આ જંતુ અને મનુષ્ય વચ્ચેના વિગ્રહ જેવું ભયંકર અને આત્મઘાતક એકકે યુદ્ધ, હજુ સુધી આ પૃથ્વીની સપાટી પર થએલ નથી. અનાદિ કાળથી–કહો કે હજારો વર્ષોથી, તે યુદ્ધ ચાલી રહ્યું છે; મનુષ્ય-દેહધારી સર્વ પ્રજા, એકત્ર બળ કરી તેની સામે મથી રહી છે, એક ઘડીની વિશ્રાંતિ વિના યુદ્ધના ખ્યાલ કરી રહી છે, છતાં પણ વિજયના કોઈ ચિન્હો હજુ દૃષ્ટિગોચર થતાં નથી. આ સંસારમાં જન્મેલ મનુષ્યોનો મુખ્ય ભાગ આ યુદ્ધમાં નાશ પામેલ છે, અત્યારે નાશ પામે છે, અને ભવિષ્યમાં પણ નાશ પામશે; કારણ કે તેમાંથી બચવાનો કંઇ પણ ઈલાજ હજુ સુધી મળ્યો નથી.

ત્યારે આ દુશ્મનો કેવા હશે? તે સવાલ પહેલો ઉઠે છે. મદોન્મત્ત માનવી! આશ્ચર્ય ન પામીશ કે ત્હારો મારણ-હાર તે જંતુ, નરી આંખે નજરે પણ ન પડે તેવો બારીક જીવ છે. આવી જાતના વિગ્રહથી કુદરત કાંઇક અવનવા ભાવ સૂચવવા કે અમુક નિયમો સમજાવવા તો પ્રયત્ન નહીં કરતી હોય ને? કુદરત એટલે શું? ધર્મ, તત્ત્વજ્ઞાન અને વિજ્ઞાનની પૂર્ણ મહેનત છતાં, 'કુદરત' હજી અગમ્ય જ છે. કોઇ કોઈ પુરૂષો, થોડેક અંશે કહાય તેને સમજવા ભાગ્યશાળી થયા હશે, છતાં પણ બીજાને સમજાવી શકવાનું બની નથી શક્યું. કુદરત એટલે શું? અને કુદરત કોને કહેવી? એ એક અગમ્ય વાત છે. 'જે સમજવાનુ મુશ્કેલ થાય, કે મનુષ્યની શક્તિ ઉપરાંતનું જણાય' એવું કાંઇક તે કુદરત'. તેના વિવે-ચનમાં વધુ ન ઉતરતાં આપણે હાલ, 'કુદરત' એટલે જે સમ-જીએ છીએ તેજ અર્થમાં અહીં આપણે વાપરતાં રહેશું.

કુદરતમાં જડ અને ચૈતન્ય એ બે મુખ્ય વિભાગ છે. જડ સ્થાન રોકે અને ગુણ બતાવે; અને ચૈતન્ય

એટલે અરૂપી શક્તિ બતાવે તે. બે વસ્તુઓ સાથે રહેતાં, સ્પર્ધા રહેવાનુ સ્વભાવિક છે. અને સ્પર્ધાનું પ્રમાણ વધી જતાં વિગ્રહ થાય છે પણ જડ અને ચૈતન્ય બન્ને વચ્ચે કુદરતમાં યુદ્ધ ચાલી રહ્યુ હશે કે કેમ, તે કહી ન શકાય. કારણ કે યુદ્ધ તે શકિતના ઉપયોગનું પરિણામ છે. જ્યારે આ બેમાંનું એક, શકિત વિનાનુ હોય ત્યારે યુદ્ધ કરી શકે કે કેમ તે પણ પ્રશ્ન છે

હવે જડ વિભાગને છોડી ચૈતન્યનો વિચાર કરીએ: તેમા વનસ્પતિ ને પ્રાણી, એમ બે જાત પુન જોઈ શકાય છે. કુદરતે આ બન્નેને સંપીને રહેવાનું કર્યું છે કે, અરસપરસ એક બીજાનો વિનાશ કરવાનું નિર્માણ કરેલ છે તે પણ સમજી શકાતું નથી. વનસ્પતિને નુકશાન ન કરવાનું હોય તો પ્રાણીનો ખોરાક શું હોઈ શકે? અને બીજા ક્રમે તે કારણને લઈને જ ખોરાક પ્રાણીનો વિનાશ કરે, તો વનસ્પતિ જરૂર બદલો લે અને પ્રાણીનો વિનાશ કરે એ સ્વાભાવિક છે. આ રચનામા કુદરતનો શું ઉદ્દેશ હશે તે કેમ કહી શકાય ?

કુદરતમા આપણે જોઈએ છીએ કે might is right. મોટો નાનાને સંહારે છે. પ્રાણી વનસ્પતિ ખાય, નાના પ્રાણીને મોટા પ્રાણી મારે, છેવટે આ ક્રમે મનુષ્ય સહુથી વધુ શક્તિ ધરાવનાર હોઈ, સર્વ કોઈનો પોતાની જરૂરી કે એશ સ્વાર્થને માટે ઉપયોગ કરવાને પોતાને અધિકારી માને છે કુદરતે મનુષ્યને ઉત્તમ શકિત આપી તેનો અર્થ એ ન હોઈ શકે કે, તે સ્વચ્છંદથી જેમ મરજી પડે તેમ વર્તન રાખી, કુદરતની અનુપમ રચનાનો ક્રમે તે પ્રમાણમા નાશ કરી શકે આ કેમ વ્યાજબી પણ ન જણાય, કારણ કે તે પ્રમાણે જ રચના હોય તો મનુષ્યનો નાશ કરનાર કોઈ રહે નહીં, તેથી ઉત્તમ શકિતનો અધિકારી મનુષ્ય પોતાની શકિતનો હમેશા દુરૂપયોગ કરતો રહે કદાચ તે ભવિષ્ય

સમજીને કુદરતે આ કેમ સીધી લીટીમાં ન આળેખતાં, ગોળાકારમાંજ ગોઠવ્યો હોય એમ કેમ ન બને? કે જેથી જો એક બીજાનો નાશ કરવા ઇચ્છે કે પ્રયત્ન કરે તો તેનો નાશ જરૂર ત્રીજો કરશે એ કારણે સર્વ એકબીજાથી હળી મળીને રહેતાં શીખે?

આકૃતિ ૧

સીધી લીટી

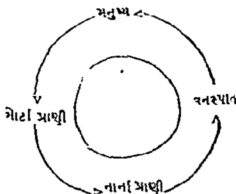


વનસ્પતિ | નાના પ્રાણી | મોટા પ્રાણી | મનુષ્ય



આકૃતિ ૨

ગોળાકાર



એટલે કે મનુષ્યનો નાશ જોઇએ તે પ્રમાણમાં નાના યા મોટા પ્રાણીથી થઇ શકે તેમ નથી. કારણકે મનુષ્ય સર્વોત્તમ

શક્તિવાળું પ્રાણી છે, તેથી કદાચ તેનો મહાભાંશ કર-વાની ઇચ્છાથી, વનસ્પતિમાંજ તેનો નાશ કરવાની શક્તિ કાં ન આપી હોય ?

હાલના વિજ્ઞાનના આધારે મનુષ્યના નાશનું મુખ્ય કારણ જોઇએ છીએ તો જંતુજ મુખ્ય ભાગ લેતાં જણાય છે. અને વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ જંતુને વનસ્પતિ વિભાગમાં મૂક્યાં છે. જેટલા જ વધુ પ્રમાણમાં મનુષ્ય બીજાનો નાશ કરશે, તેટલાજ વધુ જોરથી જંતુઓ તેનો કરશે. એટલે મનુષ્યે મુખ્ય ભાગે બચાવ કરવાનો છે તે જંતુથીજ; આ રીતે મનુષ્યનું જીવન ખરી રીતે જંતુ સાથેના વિગ્રહ-માંજ જાય છે. દુશ્મન ઓછી શક્તિવાળો હોઇ હંમેશાં દાવપેચથીજ કામ લે છે અને મનુષ્યજીવનમાં થતી દરેક ભૂલતનો લાભ લઇ પોતાનો જમાવ કરે છે. આ વિગ્રહમાંથી શાંતિ મેળવવાના બે રસ્તા છે: એક, વિગ્રહ ઓછો થાય તેવા પ્રયત્ન કરવો; અને બીજો, વિગ્રહ વખતે બચાવના સાધનો વધારવાં.

પહેલા માર્ગનો વિચાર કરતાં 'अहिंसा परमो धर्मः' નું તત્ત્વ નીકળે છે. તમે બીજાને જેટલો ઓછો ત્રાસ આપશો તેટલાજ ઓછા પ્રમાણમાં તમને જંતુઓ કનડશે. તમે બીજાને શાંતિમાં રહેવા દેશો તો જંતુ પણ તમને શાંતિમાં રહેવા દેશે. અને તેથી સર્વ મહાન પુરૂષોએ જગતમાં આ તત્ત્વ ઉપદેશ્યું છે, અને આ જ ખરેખરો સુખ અને શાંતિનો માર્ગ છે એમ સૂચવ્યું છે. આ જ ખરેખરો વિશ્વધર્મ છે ને એને અભાવે કોઈ પણ જીવ શાંતિ નહીં પામી શકે એ નિર્વિવાદ છે. બુદ્ધ, મહાવીર, ક્રાઇસ્ટ કે ગાંધી—સહુ કોઈનો એજ ઉપદેશ: તેમાં કેટલું ઉંડુ રહસ્ય છે ? બીજા જીવને ઈજા ન કરો તો તમને કોઇ ઈજા નહીં કરે, એટલે જીવન લાંબુ તેમજ સુખમય નીવડી શકશે. વખતસર બધાં

મનુષ્યો આ નિયમને માનતા હોય તેમ દેખાય છે. છતાં પણ જાણે કે માયાની જાળમાં ફસાઇ કર્તવ્યમાં તે નિયમો ભૂલી જાય છે. આપણે સમજ્યા છતાં સુધરી ન શકીએ તો ફળ ભોગવતાં રડવું તે ખોટું છે. હાલના જમાના તરફ નજર કરીએ તો સહજ સમજાશે કે જ્યારે એક પેટ ભરવાને એક માણસ થોડા કલાક ખેતી કે એવું સાદું કામ કરીને ચલાવી શકે છે, ત્યાં બીજા માણસ હજારો જાળ પાથરી, જરૂરીઆતના કે ખોટા ઉદ્યોગ દેખાડી સ્વાર્થ કે દેશદાઝના ડોળ નીચે, પોતાની મોહવૃતિને સંતોષવાને કુદરતની જડ તથા ચેતનની રચનાને ગમે તે પ્રમાણમાં ચુથી નાણવા મથે છે, અને તેના પાછળ અજાન અને ઓછી શકિતવાળા મનુષ્યો ગાડરીઆ પ્રવાહની માફક દોડી સંસારને દુઃખમય જ બનાવવા દે છે. હાલની આટલી વધતી પ્રવૃત્તિને અંગે આપણે દુઃખી થતા જઈએ છીએ, તેનો ખ્યાલ સહુને જાતિઅનુભવ પરથીજ આવી શકે તેમ છે જેમ કુદરતની અન્ય વસ્તુઓનો આપણે વધુ પ્રમાણમાં નાશ કરીશુ તેજ પ્રમાણમાં કુદરત, જતું કે બીજી શકિત મારફત, આપણી પાસેથી બદલો લેશે એ ભૂલવાનું નથી. જ્યારે ધાર્મિક વૃત્તિ સત્ય રીતે સમાજમાં પ્રેરાશે અને તેને લીધે મનુષ્ય-જીવન ઉચ્ચ કોટિનુ થશે ત્યારે જ આપણે જંતુ સાથેના વિગ્રહમાં હંમેશ ફતેહમંદ નીવડીશું

બીજો રસ્તો તે વિગ્રહ સમયે જીતવાનો અને બચવાના સાધનો ખોળવાનો. પ્રથમ કરતા આ માર્ગ આપણે વિજ્ઞાન દ્વારા જાણી શકીએ. શરૂઆતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેના વિભાગ પડી તેના જુદા જુદા અંગના વિવેચનમાં આપણે હવે ઉતરીશું.

ક્ષય : ઐતિહાસિક સમાલોચના

૨૬

સર્વ દર્દોમાં ક્ષય મનુષ્યનો ભોગ લેવામાં અગ્રેસર ભાગ ભજવે છે. પૃથ્વીની સપાટી પર જ્યાં જ્યાં મનુષ્ય વસે છે, ત્યાં દરેક સ્થળે ક્ષય નજરે પડે છે. બીજું એકે દર્દ આટલા બહોળા વિસ્તારમાં જોવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતિને ગરીબાઇ અને હેરાનગતી આપવામાં ક્ષયની જોડી મળીશકે તેમ નથી. મનુષ્યની ઉત્ક્રાન્તિમાં હંમેશાં તે વિઘ્નકર્તા નીવડેલ છે, અને સુધરેલા દેશોમાં ઘણાં ઘણાં પ્રયત્નો કરવા છતાં મોટા પ્રમાણમાં તે માલુમ પડે છે. જગતના મરણ પ્રમાણમાં ૧/૬ થી ૧/૧૦ ભાગ ક્ષયને આભારી છે, એમ, જ્યારે જાણીએ છીએ ત્યારે ક્ષયને યમના મુખ્ય સેનાપતિ તરીકેના અપાએલ નામાભિધાનમાં વજુદ લાગે છે. આગલા સંહાર ઉપરાંત તે વર્ષોના વર્ષો પર્યંત હજારોને અપંગ અને અશક્ત બનાવે છે તે તો જુદું; વળી તેના ભોગ તરીકે તે ઉછરતાં અને જુવાન વયવાળાં–અને તેમાં એ ખાસ કરીને પાણીવાળાં હોય તેને જ પસંદ કરે છે. એક વખત તેનો ભોગ થઇ પડયા તો કાં તો મરણ; અગર છેવટે કમતાકાતી તો ખરીજ. કમાનાર પુરૂષ પટકાય તો કુટુંબની આવક બંધ પડે; તે સિવાય ક્ષયથી બચવામાં કેટલો ખર્ચ વ્યકિતગત તેમ જ દેશને થાય છે તેનો હિસાબ કરી જોઇએ તો જરૂર અજાયબી થશે.

દરેક જમાનામાં ક્ષયનો ઉપદ્રવ એક સરખો જ રહ્યા કર્યો છે, જેમાંથી બચવાને મનુષ્ય જાતિએ હંમેશાં એકત્ર બળ કરી પ્રયત્નો કર્યો છે. એ ક્ષયના ઇતિહાસ તરફ આપણે જરા નજર કરીશું તો આપણને જાણવાનું ઘણું મળશે. મનુષ્ય ઉત્પત્તિની સાથે જ ક્ષયની શરૂઆત થઇ હશે એમ માનીએ તો ખોટું નથી. જો કે તે વખતે આ દર્દ હતું કે કેમ તે જાણવાને આપણી પાસે કંઇ સાધન નથી. બેબીલોનીઅન સમય (Babylonian Period) કે જ્યારથી મનુષ્યે પોતા સંબંધી કાંઈ ચિન્હો કાયમ કરવા પ્રયત્ન કરેલ, ત્યારના અવશેષ ચિન્હો પરથી માલૂમ પડે છે કે લોકો તે વખતે ક્ષયથી પરિચિત હતા. ઇ. સ. પૂર્વે કેટલાક સૈકાઓ પરના ઇજીપ્શીઅન સમયમાં ક્ષય હોવાનું, 'મમીઝ' (mummies) અને તે વખતના મળેલાં હાડકાં પરથી સાબીત થાય છે. ઇ. સ. પૂર્વે ૬૫૦ વર્ષ પરના બાઇબલના જુના કરારમાં પણ ક્ષય વિષે ઉલ્લેખ છે.

ઇ. સ. પૂર્વે ૧૦૦૦ વર્ષ પરની અત્રેય સંહિતામાં ક્ષયનું વર્ણન જોવામાં આવે છે. ચરક અને સુશ્રુતે પણ ક્ષયનું વિગતવાર વર્ણન કરેલ છે. તેમાં ખસ કરીને ચરકે તેને 'શોષ' યા 'રાજ્યક્ષ્મા' નામે ઓળખાવેલ છે, અને તેના કારણો, ચિન્હો, નિદાન તથા ચિકિત્સા પર લંબાણપૂર્વક લખેલ છે. તેની સારવારમાં તાજું માખણ તથા ઘી, બકરીનું દૂધ અને પુષ્ટિકારક ખોરાક બતાવેલ છે. તેમજ આ જમાનામાં સેનેટોરીઅમમાં જે જાતનું જીવન જોવામાં આવે છે તેવું સાદું, સરળ અને શાંતિમય જીવન ગાળવા કહેલ છે.

ગ્રીસમાં ઇ. સ. પૂર્વે ૪૬૦માં મહાન્ ગ્રીક વૈદ્ય હીપોક્રેટીસે (Hippocrates) ક્ષયનું આબેહુબ વર્ણન કરેલ છે. જે એટલું સચોટ હતું કે વર્ષો પર્યંત તેમાં કાંઇ સુધારો વધારો ન

થયો દરેક સ્થિતિનો (stage) ક્ષય મટી શકે છે એમ તે માનતો અને હવા ફેરથી ફાયદો થાય છે એમ તે સમજતો. સોક્રેટીસ અને એરીસ્ટોટલ જેવા તત્ત્વજ્ઞો આ રોગ ચેપી છે એમ માનતા એ અરસામાં બીજાઓએ પણ ક્ષય સબંધી ઘણું લખેલ છે દરિયાની મુસાફરી, ગામડાની હવા અને (Pine forests) પાઇન નામના ઝાડવાળા જંગલની હવાથી આ દર્દમા ફાયદો થાય છે, એમ લોકો સમજવા લાગ્યા ત્યાર પછી ઈ સ ૧૭૦ મા, ગેલેને (Galen) ચરક અને સુશ્રુતના મત પ્રમાણે બકરીનુ તાજુ દૂધ અને ગરમ પ્રદેશમા હવાફેર આ દર્દમા ફાયદો કરે છે એમ સમજાવ્યુ.

વૈદકમા પછી અરેબીઅન સમયનો જમાનો આવ્યો, તેમા પ્રખ્યાત જુનાના હકીમ રેહઝીએ (Rhazes) ઘી દૂધનો ઉપયોગ વધુ રજુ કર્યો અને ખાસી માટે અફીણના ઝાડવાના રસનો ઉપયોગ કર્યો. પછી ઘણા વર્ષો પર્યંત કાઇ ખાસ ફેરફાર થયા નહીં પણ એક વખત એવો પણ આવી ગયો કે જ્યારે ક્ષયના દર્દીને મરકીના દર્દીની માફક અલગ રાખવામા આવતા, અને તેના કપડા સામાન, ઘર વગેરે બધુ સાફ કરાવવુ પડતુ રાજ્ય તરફથી, પણ એવો સખ્ત બંદોબસ્ત હતો કે ડોક્ટર જો ખબર ન કરે તો તેનો મોટો દંડ થતો આમ ઈ સ. ૧૪૦૦થી ૧૮૦૦ સુધીનો સમય, છાતીનો ક્ષય, કંઠમાળ અને તેની બીજી ગાંઠો, એ બધા એકજ દર્દ છે કે જુદા જુદા તેની ચર્ચામા ગયો

સને ૧૮૧૮મા ફ્રેંચ ડોક્ટર લેઆનેક (Laennec) કે જેણે (Auscultation) ભુંગળીથી સાભળવાની શોધ કરી તેણે છાતીક્ષય, કંઠમાળ, ગાંઠો અને એવા બીજા સડા કે ઘસારાને એક જ રોગ તરીકે ઓળખાવ્યા અને જુદા જુદા ચિન્હો થવાનુ કારણ સ્થળફેર છે એમ સમજાવ્યુ તેણે ક્ષયને ચેપી રોગ ન ગણતા ખાસ તાસીરને લઇને છે એમ

માન્યું. એ વખતના જર્મન વિદ્વાન્ ડાક્ટર વીરશો (Virchow) આ મતની તદ્દન વિરુદ્ધ થયા. ઇ. સ. ૧૮૬૫ થી ક્ષયના જંતુની ઝાંખી લોકોને થવા લાગી અને યુરોપના દરેક દેશના વિદ્વાનો આની શોધમાં લાગી પડયા. પણ જંતુની શોધનું માન તો એક નાના જર્મન ગામના હેલ્થ ઓફીસરને માટે જ નિર્માણ થયું હતું. જેનું અમર નામ કોક (Koch) છે. સરસ્વતીના ઉપાસકોમાં તેનું નામ ચિરસ્થાયી રહેશે. ૧૮૮૨માં તેણે પૂરવાર કરી આપ્યું કે ક્ષય ભલે જુદે જુદે સ્થળે, જુદા જુદા સ્વરૂપે દૃષ્ટિગોચર થાય, છતાં તે બધું એક જ જાતના જંતુને લઇને છે અને તે જંતુનું નામ તે 'ટયુબર્કલ બેસીલસ'. (Tubercle Bacillus) કોકની કાર્યપદ્ધતિ એટલી સંપૂર્ણ હતી કે, આટલાં વર્ષો પછી પણ તેના મૂળ વર્ણનમાં ભાગ્યે વધારો થયો હોય છતાં તેમાં જરા એ સુધારો થઇ શકયો નથી.

જંતુની શોધ થતાં દર્દની સમજ સરળ થઇ તેથી, શોધખોળનું એકત્ર બળ ક્ષય થવાનાં કારણો નક્કી કરવામાં અને તેનાથી બચાવના ઇલાજો શોધવામાં ગુંથાયું. કોકની શોધ પછી, તુર્તજ અર્હલીએ (Ehrlich) સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી ચોક્કસ રીતે સરળતાથી જંતુને ઓળખાય, એવા રંગની શોધ કરી કે જે થોડા ફેરફારને અંગે ઝીલ નીલસનને (Ziehl Neelsen) નામે પ્રસિદ્ધ થયો. ૧૮૮૯માં વળી કોકે ક્ષયની રસી, કે જેને ટયુબરકયુલીન (Tuberculin) કહેવામાં આવે છે તે ક્ષયના જંતુમાંથી બનાવી અને એમ ધાર્યું કે શીતળાની રસીની માફક આ રસી પણ એટલી જ અકસીર નીવડશે. ક્ષયથી બચવાનો માર્ગ મેળવવા જગત એટલું આતુર હતું કે આ રસી સંપૂર્ણરીતે ફતેહમંદ નીવડે તેવી બને, તે પહેલાં તો કોક આ રસીને 'ક્ષયના અકસીર ઇલાજ' ને નામે પ્રસિદ્ધ કરવા

લલચાયો; અને યુરોપના બધા વિદ્વાનો આશાવંત હૃદયે ત્યાં દોડયા, પણ તે રસી ધાર્યો પ્રમાણે અકસીર ન નીવડી. તે પછી ક્ષયના ઇલાજ તરીકે અનેક દવાઓ શોધાવા લાગી પણ મનુષ્યના દુર્ભાગ્યે કોઈ દવા ખાસ અકસીર ન નીવડી. અંતે ક્ષયનાં કારણોનો વિચાર કરતાં સાદું જીવન, તાજો ખોરાક, ખુલ્લી હવા અને નિર્મળ વાતાવરણ મળે એવું સ્થળ જ ઇલાજનું સાચું સાધન છે એમ ઠર્યું.

જંતુની શોધ થયા પછી જંતુશાસ્ત્રીઓ અને કેટલાક ડોકટરોનો મત એમ થયો કે જંતુઓનો નાશ કરવામાં અને તેમાંથી બચવામાંજ આપણો ખરો બચાવ રહેલો છે. પણ આથી બધાને સંતોષ વળ્યો નહીં. કેટલાક વિશાળ દૃષ્ટિવાળા વિદ્વાનોએ વિચાર્યું કે ક્ષયના જંતુ સર્વ સ્થળે વ્યાપેલ છે, તો સુધરેલા દેશમાં ક્ષયનો રોગ વધારે પ્રમાણમાં હોવાનું કારણ શું ? સુધારાને લીધે રહેણી કરણીમાં થતા ફેરફારને ક્ષય સાથે તો કંઈ સંબંધ નહીં હોય ને ? તેઓનો મત એમ પડયો કે જંતુ ઉપરાંત વધારે સબળ કારણ તો આધુનિક જીવન અને વાતાવરણથી મનુષ્યના ચેતનનો હ્રાસ છે. ચેતન (Vitality) ઓછું કે નષ્ટ થાય છે તેથી તે ક્ષયનો જલદી ભોગ થઈ પડે છે. સુધારો અને ક્ષય એ બે શબ્દો હાલ જોડીમાં જ ચાલે છે. દાખલા તરીકે હબશીઓ અને અમેરીકન ઇન્ડીઅનો જ્યાંસુધી ગોરા લોકોની સોબતમાં આવ્યા ન હતા, ત્યાંસુધી તેઓ આ દર્દમાંથી મુક્ત હતા. આ દર્દ હાલ ગોરી ચામડીવાળાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે; તેઓમાં તે એટલું બધું વ્યાપી ગયું છે કે, તેનો એક વખત 'ગોરા લોકોની મરકી' (White Plague) એવું ઉપનામ પણ આપવામાં આવ્યું હતું.

પાશ્ચિમાત્ય લોકોએ તેમાંથી બચવા અસાધારણ પ્રયત્નો

કર્યો છે; અને હજુએ કરે છે. જો કે હમણાં ક્ષયનું પ્રમાણ જરા ઓછું થયું છે છતાં પણ આ ભયંકર રોગ એકંદરે તો વધુ અટકાવી શકાયો નથી. આથી સહજ શંકા થાય કે હાલની પાશ્ચિમાત્ય સંસ્કૃતિ કોઈ ખોટા પાયા ઉપર તો રચાએલી નથી ને ? જ્યાં જ્યાં પ્રવૃત્તિ અને વ્યવસાય વધ્યાં ત્યાં ત્યાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધ્યું. કુદરતી જીવનમાં કૃત્રિમતા દાખલ થતાં ચૈતન્ય નબળું થયું અને મનુષ્ય ક્ષયનો ભોગ થઈ પડયો. કુદરતી એટલે સરળ અને કૃત્રિમ એટલે ગુંચવણ ભરેલું. આવા કૃત્રિમ જીવનવ્યવહારની અસર મનુષ્યજાતિ ઉપર એકંદરે ઘણી જ થઈ છે એ આપણે નજરે જોઈએ છીએ. આધુનિક પ્રગતિને ક્ષય સાથે સંબંધ છે એમ માનવાનું કારણ નીચેનાં દ્રષ્ટાંતો ઉપરથી મળે છે.

એક સ્થળે ઉગતી વનસ્પતિને બીજા પ્રદેશમાં જઈને ઉગાડો તો સડો વધુ પ્રમાણમાં નજરે પડશે. જંગલમાં અને ખુલ્લા પ્રદેશમાં વસતાં ઢોરોને તબેલામાં અને વાડામાં પૂરો તો તેમાં ક્ષયનું દર્દ વધુ દેખાવ દેશે. અનાર્ય જેવા ગણાતા અણુસમજુ મનુષ્યોને હાલની સુધરેલી દશામાં આણી મૂકો અને તેમનામાં ક્ષયનું પ્રમાણ એકદમ વધી જશે,

ટ્રુડો (Trudeau) નામના એક વિદ્વાને આ વિષે એક પ્રયોગ કર્યો હતો. કેટલાંક સસલાંને તેણે ક્ષયનો ચેપ લગાડ્યો; જે જે સસલાને અંધારી, ભેજવાળી અને સૂર્યના પ્રકાશ કે નિર્મળ હવા વિનાની જગ્યામાં ગોંધવામાં આવ્યાં તે તે સસલાં ક્ષયના ભોગ થઈ પડયાં; અને જે જે સસલાને ખુલ્લા પ્રદેશમાં છૂટા મૂકી દીધાં તે બચી ગયાં. આ-બીજ રીતે ક્ષયનું પ્રમાણ મોટા શહેરમાં વધારે હોય છે. કારણ ત્યાં ઉપલા પ્રયોગમાં વર્ણવેલ વાતાવરણમાં રહેવું પડે છે.

સ્થળ ફેરને લીધે તેમજ વાતાવરણ બદલાતા, મનુષ્ય કેમ ક્ષયનો ભોગ થઇ પડે છે, તે વિષે એક વિદ્વાને નીચે પ્રમાણે સચોટ ઉદ્‌ગાર કાઢ્યા છે.

"શ્યામરંગી મનુષ્યો કુદરતને ખોળે ઉછરેલ સરસ બાળકો છે. અસલી અને ઉતરતી પંકિતનું જીવન ગાળનાર આ લોકો સુસ્તીમય (પ્રમાદાત્મક) શાંતિ અને સામાજીક સ્વતંત્રતાની મઝા માણે છે. તેમને ઉદ્યમી અને કાર્યમાં સદા પ્રવૃત્ત પશ્ચિમના લોકોની સાથે તમે સહવાસ કરાવો, ને ખુલ્લી હવામા તેઓ વિહરે છે ત્યાંથી તેમને ઉપાડી તેમની સ્વતંત્રતા લુંટવી લઇ, તેમને સોનાની અને હીરામાણેકની ખાણોમાં દાસો, અને ધનના લાલચુ સટોડીઆ, ભૂમાતાના ઉદરમાંથી કસ કાઢવામાંજ મશગુલ રહેનાર વેપારીઓ, પ્રવૃત્તિમાંજ રચ્યાપચ્યા રહેનાર ધનના પૂજારીઓ, અને ઘોર કૃત્ય કરનાર ગુન્હેગારો, અને યુરોપીય સમાજના હલકા લોકો—એ બધાને તેમની સાથે ભેળવો, વળી તેમને દુર્ગુણ અને અનીતિના ઘોર કૂપમા નાંખો, તેમને બંદુક પીસ્તોલ વાપરતાં શીખવો અને મદિરાનો સ્વાદ ચખાડો આ સર્વ જો તમે કરો તો, જરૂર તે બિચારા આ નવીન વાતાવરણ સાથે તેમનું જીવન બંધબેસતું ન જ કરી શકે. આ નવી વસ્તુસ્થિતિની અસર સામે બાથ ભીડવા જેટલી તેમની નૈતિક આદતો સુદૃઢ હોતી નથી એટલે યુરોપીય સમાજના સર્વ દુર્ગુણોના દ્વાર ખુલ્લા થાય છે, જેથી તે બિચારા બાધા રહીન લોકો દારૂના વ્યસન ને ચાંદી બદ અને ક્ષય જેવા, ભયંકર રોગોના ભોગ થઇ પડે છે."

આવી રીતે જંતુ અને વાતાવરણ એ બન્નેને આપણે ક્ષયના કારણરૂપે વર્ણવ્યાં. ઉપર વર્ણવેલી વસ્તુસ્થિતિ કમનશીબે આપણા દેશમાં છે. પશ્ચિમના હાલના સુધારાની અસર થતા આપણા દેશમાં, સામાજીક, આર્થિક, ઔદ્યોગિક

નૈતિક, અને ધાર્મિક સર્વ ક્ષેત્રોમાં પરિવર્તન થયું છે. ઉદ્યોગો મોટા પ્રમાણમાં થવાથી ગૃહઉદ્યોગો અદૃશ્ય થયા, ગામડાં નાશ પામવા લાગ્યાં, ધમધોકાર મોટા વ્યાપારમાં લોકોનાં ચિત્ત પરોવાયાં અને સર્વ પ્રવૃત્તિઓના કેન્દ્રરૂપ મોટાં મોટાં શહેરો અસ્તિત્વમાં આવ્યાં. આપણે ત્યાં મુંબઈ, કલકત્તા અને કરાચી વગેરે આ નવીન જમાનાની કૃતિઓ છે. ત્યાં અઢળક સંપત્તિની સાથે બેસુમાર ગરીબાઈ અને હૃદયદ્રાવક કંગાલીયત નજરે પડે છે. આંગળીને વેઢે ગણીએ તેટલા ધનવાનની પાછળ, હજારો અને લાખો મનુષ્યો પોતાનું જીવન પશુ કરતાં યે હલકી રીતે ગાળે છે. શહેરની મોંઘવારી, ગરીબાઈ, ગલીચી અને ગંદકી, તે આ નવીન ઔદ્યોગિક સંસ્કૃતિનું કડવું ફળ છે મોટા ભાગે મનુષ્યને જ્યાં ન મળે શુદ્ધ હવા, ન મળે પ્રકાશ, કે ન મળે શુદ્ધ ખોરાક, ત્યાં મનને આરામ કે શાંતિ તો હોય જ શાનાં? આ સર્વ વિપરીત અને કૃત્રિમ વસ્તુસ્થિતિને લીધે આપણું ચૈતન્ય શિથિલ થયું છે અને આવે ઠેકાણે ક્ષયને પેસવાનો માર્ગ મળ્યો છે.

વળી આપણા દેશમાં વાત આટલેથી જ નથી પતતી, આપણે ત્યાં તો આ રોગને પોષક બીજાં ઘણાંય કારણો છે. આપણો દેશ મેલેરીઆ તાવનું તો ઘર છે; બીજા તાવો પણ અનેક છે. આ સૌ મનુષ્ય શરીરને નિર્બળ બનાવી મૂકે છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં ધુળ. આમાંથી થોડી ઘણી સહુના શરીરમાં દરરોજ જતી જ હશે. વળી અસાધારણ ગરીબાઈ, એટલે હદ ઉપરાંત કામ, અને પુષ્ટિકારક ખોરાકનાં સાંસા. આ ઉપરાંત સ્ત્રીઓની અગવડોની કોઈ સીમા નહીં, બહાર જવાય આવાય નહીં. તે બિચારાં, જ્યા સૂર્યનું કિરણ કદી પ્રવેશ પણ ન પામી શકે એવી શહેરની અંધારી કોટડીમાં ગોંધાઈ રહે. વળી આપણી રૂઢિઓમાંની કેટલીક તો આપણો વિનાશ

કરનારી જ છે. બાળલગ્ન અને આરોગ્યને કાંઈ જેવો તેવો સબંધ નથી બાળલગ્નને લીધે ઉગતા પ્હેલાંજ સ્ત્રી પુરૂષની શક્તિ ડભાઈ જાય છે વળી એક મહા કુટેવ આપણા લોકોમા જોવામા આવે છે, જેનાથી ક્ષયના રોગને સૌથી વધારે પોષણ મળે છે તે આપણી જ્યા ત્યા થુકવાની બુરી આદત છે. આ સર્વ કારણો, આ આદતો અને રૂઢિઓ, આ જીવલેણ વ્યાધિના પોષક તત્વો છે તે જ્યાસુધી નિર્મૂળ ન થાય, ત્યા સુધી ક્ષય નિર્મૂળ થવો અશક્ય છે

ત્યારે આપણે ક્ષયના કારણરૂપ ગણાએલ બન્ને મતો જોયા એક મત જતુમા જ ક્ષયના સર્વ કારણ જુએ છે, બીજો મત જતુ ઉપરાત ચૈતન્ય નબળુ થઈ જવાથી ક્ષયના જતુ વધુ જોર કરી જાય છે એમ માને છે બન્ને મતમા વજુદ છે તેથી ક્ષયની સારવાર અને ઇલાજનો વિચાર કરતા બન્ને મતને ધ્યાનમા લેવાની જરૂર છે પ્રથમ મત પ્રમાણે જતુથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે પણ આટલા ઉપરજ આધાર રાખીને બેસી ન રહેવાય, કારણ કે આ રીતો ગ્રહણ કરવા છતાય યુરોપમા મરકી, કોલેરા અને રક્તપીત જેવા રોગોના ઉપદ્રવોની માફક, ક્ષયને અટકાવવાના પ્રયત્નો વિજયી નથી થયા જ્યારે બીજા મત વાળાના દૃષ્ટિબિંદુ પ્રમાણે વધુ શ્રમ અને અશાતિને તજીને કરમાઈ ગએલ જીવનવૃક્ષને, સેનેટોરીઅમની સ્થાપના કરી નિર્મળ વાતાવરણ, શુદ્ધ હવા અને શાતિમય જીવનમા લાવી મૂકીએ તો તેને નવજીવન પુન પ્રાપ્ત થયાના અદ્‌ભુત દૃશ્યો આપણી નજરે નિહાળી શકાય.

ક્ષયની શરૂઆત

૩૬

આટલે સુધી આપણે ક્ષયના વ્યાધિ વિષે અસલના વખતથી આજસુધી ઉતરી આવેલી માન્યતાઓ અને તેના યોજવામાં આવેલ ઉપાયોનું અવલોકન કર્યું; તેને વિષે અર્વાચીન મત જેનું, જુદી જુદી રીતે પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે તે પણ તપાસ્યા. હવે આપણે આ જીવલેણ વ્યાધિનાં મૂળ કારણનો કાંઈક સવિસ્તર વિચાર કરીશું. ક્ષયના દર્દનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવા સારૂ, અને તેના યોગ્ય ઉપાય યોજવામાં આ જ્ઞાન અતિ આવશ્યક થઇ પડે છે; વળી હજી જે લોકો તેમાં સપડાઇ પડયા નથી, પણ પડું પડું થઇ રહેલ છે, તેમને સચોટ ચેતવણી રૂપ પણ થઇ પડે છે. મનુષ્ય શરીરમાં ક્ષયરોગનું પગરણ જંતુઓથી થાય છે. ત્યારે આ જંતુઓ શું છે? વિશ્વની અનેક રચનાઓમાં તેમનું શું સ્થાન છે તે પ્રથમ વિચારવું આવશ્યક છે. આ જંતુઓ કયા સ્થાનમાં રહે છે, કેવી રીતે પેદા થાય છે અને વૃદ્ધિ પામે છે તે એક ગહન પણ બોધપ્રદ વિષય છે. જંતુઓ જો વૃદ્ધિ ન પામ્યા કરતા હોત તો કદાચ આપણે વ્હેલો મોડો તેમનો સંહાર પણ કરી શકત; પણ ઇશ્વરી સંકેત અતિ ગહન છે. મનુષ્યદેહના આ દુશ્મન તો માયાવી રાક્ષસોની પેઠે હરહંમેશ, દર પળે વધ્યે જ જાય છે. વળી આ જંતુઓ મનુષ્ય દેહમાં દાખલ થઇ કેવી રીતે પોતાની

સંખ્યામાં વધારો કરે છે અને કેવા દાવપેચથી પોતાના બળની જમાવટ કરે છે તે પણ આ વિષય પરત્વે જાણવું જરૂરનું છે. આ બધું તપાસ્યુ એટલે દુશ્મનનો દાવ કેવી રીતે રમાય છે તેનો કંઈક ખ્યાલ આવી જશે.

ક્ષયનો જંતુ એટલો બારીક જીવ છે કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે મુશ્કેલીથી તે જોઈ શકાય; તેથી આ યંત્રની શોધ પહેલાં જંતુઓની ઓળખ થઈ નહોતી. જો કે જંતુઓના અસ્તિત્વનો ભાસ હજારો વર્ષ પહેલાં પણ વિદ્વાનોને થએલ અને તેમણે તે વિષય પરત્વે કેટલીક ચર્ચા પણ કરેલ, પણ યોગ્ય સાધનના અભાવે તેમના મતો પ્રમાણસિદ્ધ કરી શકતા નહીં. પેસ્ચર (Pasteur) નામના ફ્રેંચ વિદ્વાને, જંતુશાસ્ત્રનો વિષય વ્યવસ્થિત કરીને જગત સમક્ષ મૂકયો, તેના પછી બીજા વૈજ્ઞાનિકોએ બીજાં દર્દોનાં જંતુઓની શોધખોળ કરી. પેસ્ચરે એમ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું કે આ પૃથ્વી ઉપર એવી તલભાર પણ જગ્યા નથી કે જ્યાં જંતુઓ ન હોય જળ, સ્થળ અને આકાશ સર્વ સ્થળે જંતુઓનું અસ્તિત્વ જોવામા આવે છે; માત્ર સદાકાળ હિમથી આચ્છાદિત ભૂમિમાં, કે મનુષ્ય વસ્તિથી ઘણે દૂર દૂર મહાસાગરની જળસપાટી પરના વાતાવરણમાં જોવામાં આવતાં નથી

અહીં કદાચ કોઇને એમ લાગે કે આવા સર્વવ્યાપી જંતુઓ જેવા દુશ્મનની સામે પામર મનુષ્યનો શો ઉપાય ? તેથી તેને તો હરહમેશ એક યા બીજા વ્યાધિથી પીડાવાનું રહ્યુ, અથવા તેના ભયમાંજ મોટા થવાનું રહ્યું. કેટલાક વિદ્વાનોએ આવી શકાને ઉત્તેજન આપ્યુ છે, કારણ વૈદકીય દૃષ્ટિએ જંતુ એટલા બધા આપણા દુશ્મન, એમ બનાવવાનો; પ્રયત્ન કરવામા આવ્યો છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તેમ નથી બધા જંતુઓ આવા સહારક હોતા નથી તેમાની કોઈક જાતજ આવી શક્તિ ધરાવે છે, અને તે શક્તિનો ઉપયોગ

પણ અમુક વખતે જ કરે છે. જ્યારે ઘણાંખરાં તો જગતને ઉપયોગી હજારો વસ્તુઓ બનાવવામાં પ્રધાન ભાગ ભજવે છે. બલ્કે, એટલે સુધી કે જંતુઓ ન હોત, તો વિશ્વનો વ્યવહાર ન ચાલી શકત, એમ પણ કહી શકાય. અહીં આપણે થોડાક જ દાખલા ટાંકીશું :—

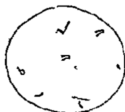
પ્રથમ તો જંતુઓ વિના જગતમાં ગંદકી વધી પડત, અમુક સમય પછી આપણે ગંદકી અને કોહવાટ આપમેળે નાબુદ થતાં જોઈએ છીએ, તે ન થાત; કારણ કે જંતુઓ આ સર્વ કોહવાટનું બારીક છેદન કરીને તેને નાબુદ કરે છે. જો જંતુઓ આવું ઉપયોગી કાર્ય ન કરતાં હોત તો પૃથ્વીની સપાટી ગંધ મારતા અને સડી જતા પદાર્થોથી જ ઢંકાઇ જાત. વળી ઉપયોગની અનેક ચીજોની બનાવટમાં જંતુ મદદગાર થાય છે, તેમજ વનસ્પતિ અને પ્રાણીનું જીવન, પણ ઘણે અંશે જંતુઓને જ આભારી છે. જંતુઓએ ખાતરનું બારીક વિચ્છેદન ન કર્યું હોય, તો વનસ્પતિ ઉગી જ ન શકે. વળી પ્રાણીઓનાં આંતરડાંના અમુક અમુક ભાગમાં જંતુઓ છે તે પ્રાણીના જીવનમાં ઘણું ઉપયોગી કાર્ય બજાવે છે. આ રીતે ઘણાખરાં જંતુઓ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય અને બીજાં પ્રાણીઓની સાથે સલાહસંપથી રહે છે અને પરસ્પર સહાયકારી જીવન ગુજારે છે; છતાં ય કોઇ કોઇ વખત તે રૂદ્ર સ્વરૂપ પકડે છે પણ તે ક્યારે અને શા કારણથી તે હજી માનવીની સમજમાં આવ્યું નથી. પણ આમ બને છે ત્યારે તેઓ મનુષ્ય દેહમાં એક યા બીજે દ્વારેથી દાખલ થઇ, એકમાંથી અનેક ઉત્પન્ન થઈ મનુષ્યને હંફાવે છે, અને પોતાનું સંહારક કાર્ય ધીમે ધીમે પણ સતત કરી નાખી મનુષ્યનો છેવટે જીવ પણ લે છે. ક્ષય રોગનાં જંતુઓ તે આ કક્ષાનાં છે.

ક્ષય એટલે શું ?

જંતુ એક અણુના જ બનેલા બારીક જીવ છે. તેનું કદ બેથી બાર M હોય છે, (Mતસુનો પચીસહજારમો ભાગ=$\frac{1}{25000}$) તેનો આકાર ટપકા જેવો કે સીધી યા વાંકી લીટી જેવો હોય છે. ઘણાં ખરાં રંગ વિનાનાં હોય છે, જ્યારે કોઈ કોઈ જુદી જુદી જાતનાં રંગવાળાં હોય છે. કેટલાંકો ચાલવાની શક્તિ ધરાવે છે, જ્યારે કેટલાકમાં તે શક્તિ નથી હોતી. સહુને આપણીજ માફક ખોરાક તથા પાણીની જરૂરીઆત રહે છે હવા સંબંધમાં જરા ફેર છે એટલે કેટલાંક હવામા જ જીવી શકે છે, જ્યારે કેટલાંકને હવા બાધક હોઈ, હવા ન હોય ત્યા જીવન ચાલે છે વધુ પ્રમાણમાં ગરમીના ફેરફાર જંતુજીવનને બાધક છે. તેજ-ખાસ કરીને સૂર્યનુ તે જ તેમને બાધક છે આ ઉપરાંત જંતુઓની કેટલીક ખાસીઅતો વિચિત્ર અને જાણવા જેવી છે. પ્રથમ તો પોતાની જાત ઉત્પન્ન કરવાની તેમની શક્તિ અસાધારણ છે. એક અણુંમાંથી બે અને બેમાંથી ચાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ ક્રમને માત્ર ૧૦થી ૩૦ મીનીટનો જ વખત લાગે છે, તેથી એક દિવસમાં તો એક અણુંમાથી ૧૬,૦૦૦,૦૦૦ કે તેથી પણ વધુ જંતુ પેદા થઈ શકે છે આથી શરીરમા એક જીવ પેઠો અને ફાવ્યો, તો તે કેટલો વિઘ્નકર થઈ પડે છે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવશે. બીજી તેમની વિચિત્ર ખાસી અત સમાધિ-સમુર્છમ અવસ્થા-Suspended animation ધારણ કરવાની શક્તિ છે જંતુઓને જરૂરીઆતના હવા, ખોરાક કે પાણી ન મળે, તો પામર મનુષ્યની જેમ તેઓ મરણને શરણ થતા નથી, પણ સમાધિ અવસ્થા ધારણ કરીને કાળની અસરથી પર એવું રૂપ ધારણ કરી શકે છે ! આથી કોઈ પણ ભૌતિક જરૂરીઆત તેમને રહેતી નથી અને પુન સાનુકૂળ સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આ દળ વળી પાછી જીવનયાત્રા શરૂ કરી દે છે. ત્રીજું આશ્ચર્યજનક લક્ષણ તેમની માયાવી

શકિત છે. કાપ્યાં કપાય નહીં અને માર્યાં મરે નહીં એવું જાણે તેમને વરદાન હોય, તેમ આ જંતુને તમે કાપો તો ઉલટાં એકમાંથી બે થઈને ઉભાં રહેશે; હિરણ્યકશ્યપુ અમુક જ વખતે અને અમુક જ રીતે મરી શકયો હતો, તેમ આ દાનવોનું મોત સાધવાને માટે સખ્ત અગ્નિ કે ખાસ ઝેરનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આવી વિલક્ષણ શકિતઓનો દ્વેષ કરવાનું કદાચ આપણને મન થઈ જાય: વંશવૃદ્ધિની ચિંતા નહીં, દુષ્કાળનો ભય નહીં અને યમદેવની સામે પણ બાથ ભીડાય–આટલી વિભૂતિઓ નાહક કોણ તિરસ્કારે ? પણ વિજ્ઞાન એમ શીખવે છે કે પ્રાણીવર્ગમાં જેમ ઉંચી ઉંચી કક્ષાઓ આપણે તપાસીએ છીએ, તેમ આ શકિતઓ ક્રમે ક્રમે ક્ષીણ થતી માલુમ પડે છે અને મનુષ્યવર્ગ જે ઉત્તમસ્થાને બિરાજે છે, ત્યાં તપાસ કરીએ તો આ અશકિતઓનું નામ નિશાન પણ દૃષ્ટિએ પડતું નથી. આત્માની ઉન્નત દશાએ આ શકિતઓ મનુષ્ય પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકતો હોય, તો તે પ્રભુ જાણે; પણ આને લીધે આ ક્ષુદ્ર જંતુઓને તેમની નિર્બળ અવસ્થામાં પણ, આ રીતે સબળ બનાવવાનો કુદરતે પ્રયત્ન કર્યો છે. પ્રભુની ગતિ ન્યારી છે. આ જંતુનો જીવનક્રમ જાણવો જરૂરી છે.

આકૃતિ નં. ૩.



ક્ષયનાં જંતુ

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર નીચે ૧,૦૦૦ ગણાં મોટાં થતાં આ પ્રમાણે દેખાય છે.

આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્ષયનાં જંતુઓ ઝીણી લીટી

જેવાં અને કદમાં તસુના દશ સહસ્રાંશ જેટલા ભાગનાં લગભગ હોય છે. તે રંગ વિનાના અને ચાલવાની શક્તિ વિનાનાં છે; તેમને ખોરાક, હવા, ને પાણીની આપણી માફક જ જરૂર રહે છે. સૂર્યનું તેજ.તેમના જીવનને બહુ જ બાધક છે. તેની વૃદ્ધિ પણ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. પોતાના ખોરાક માટે તે બીજા જીવ પર બોજા રૂપ છે. તેની ચાર પેટા જાત છે, તેમાની એક જાત ઢોરોમા અને બીજી મનુષ્યમા જોવામાં આવે છે અને બન્નેમાં બેશુમાર નુકશાન કરે છે.

ક્ષય થએલ અવયવ તેમનું ઘર છે. ફેફસાંમાં તો તે હરહંમેશ રહી અજાણ માનવીને ફોલી ખાય છે દર્દી જ્યારે જ્યારે બડખો કાઢે ત્યારે તે પણ બહાર આવે છે. પછી . જરા જેવા મૂળમાંથી પ્રસરી, વાતાવરણને કલુષિત કરી, ચેપ પ્રસરાવે છે. કંઠમાળ, હાડકાંનો સડો અને બીજા ક્ષયના ગડગુમડમા થતી રસીમા ક્ષયના જંતુ રહેલાં હોય છે આંતરડામાં થતાં ક્ષયનાં દર્દમાં તે ઝાડા વાટે અને ગુડદાના ક્ષયમાં પેસાબ રસ્તે બહાર આવી, ચેપ ફેલાવવામાં કારણભૂત નીવડે છે આ રીતે મનુષ્ય શરીર કે જે તેમનો મુખ્ય વાસ છે, તેમાંથી બડખા કે બીજે રસ્તે બહાર નીકળી તે વાતાવરણમા પ્રસરે છે. આ યમદૂતોને અંધકારમય જગ્યા બહુ વ્હાલી હોય છે, જેથી મનુષ્ય શરીરમાંથી બહાર નીકળ્યાં પછી ધુળનાં રજકણો, ગીચ વસ્તીવાળો પ્રદેશ, અને અંધકારવાળી જગ્યામાં તે પોતાનો વાસ કરે છે. આ જંતુઓની સંખ્યા તો અગણિત છે. એક દર્દીના એક દિવસના બડખામા કરોડોને હીસાબે જંતુઓ બહાર પડે છે. તો દર્દીઓ જ્યા મોટા પ્રમાણમાં હોય, ત્યાંના વાતાવરણની શી સ્થિતિ થાય ? ક્ષયના દર્દીઓ રહેતા હોય અને તેમના બડખા બેદરકારીથી જ્યા ત્યાં પડતા

હોય, તે પ્રદેશ કેટલો ભયંકર છે તેનો આથી સહજ ખ્યાલ આવશે. સાધારણ મનુષ્ય કદાચ આ વાતથી જાણીતો હોય અને ઘાંસણીવાળા રોગથી જરા વેગળો રહે, તેને અથવા દાકતરોને આપણે વેવલાં અને વ્હેમનાં પૂતળાં કહી હાસ્યપાત્ર ગણીએ છીએ, પણ આવા અદૃશ્ય દુશ્મનોથી ચેતતા રહેવામાં ડહાપણ છે.

આટલા બધા ક્ષયના દર્દીઓ જ્યારે સમગ્ર વાતાવરણને આ જંતુથી ભરી દેતા હશે ત્યારે મનુષ્યની છૂટવા બારી શું? શું કાળા માથાના માનવીના ભાગ્યમાં જંપ ખાઇને બેસવાનું વિધાતાએ લખ્યું જ નથી? ના. પણ પ્રભુની ગતિ અકળ છે. દરેકે દરેક જીવને આત્મસંરક્ષણની અજબ શક્તિઓ કુદરતે આપી છે. એટલે જંતુઓ મનુષ્ય પર હુમલો કરે પણ એમ ત્વરિત ફાવી શકતાં નથી. અનુકૂળ જગ્યા વિના જંતુઓનો વિનાશ થઇ જાય છે. બળીઆના બે ભાગ એ તત્ત્વ અન્યાયપુરઃસર જ અનુસરાતું નથી; અને આ રીતે ઘણા અનર્થો થતા રહી જતા હશે. ક્ષયનાં જંતુ તો આખા વિશ્વમાં વ્યાપેલાં છે, છતાં બધાંને ક્ષય નથી થતો તેનું એજ કારણ કે બધાનાં શરીર ક્ષયનાં જંતુની વૃદ્ધિ માટે અનુકૂળ ભૂમિરૂપ હોતાં નથી. બી તો બધેય વેરાય છે પણ ભૂમિની અનુકૂળતા ન હોય તો બી વૃદ્ધિ પામી શકતાં નથી. પ્રખ્યાત ડોક્ટર ઓસલરે (Osler) આ રૂપક લઇને વૈદકીય રીતે તેનો ઉપયોગ કર્યો છે. તેણે જંતુને બી સાથે સરખાવ્યાં છે. જે જંતુઓ શરીરમાં પેસે છે પણ મરી જાય છે તે પક્ષીએ ચણી લીધેલ દાણા જેવાં છે, પત્થર ઉપર પડેલ બીજ આપણાં શરીરમાં ફાવી ન શકે તેવાં જંતુઓ જેવાં છે; કાંટાળી જગ્યામાં ઉગતાં બીની બરાબરના જંતુઓ તે ક્ષયના રોગથી પીડાતાં છતાં લાંબુ જીવતાં મનુષ્યો અને સહસ્ર ગણો પાક આપનાર બીજ

તે તો એ જંતુ કે જે બધા ક્ષય રોગનાં અમોઘ શસ્ત્રરૂપ નીવડે તે. કારણ તેનાથી ઘવાએલો કોઇ ઉગર્યો નથી.

પણ મનુષ્ય શરીર સદ્‌ભાગ્યે ક્ષયના જંતુઓ માટે અનુકૂળ ભૂમિ નથી, અને તે હોત તો મનુષ્ય જાતિ અસ્તિત્વમાં શાની હોત ? ઘણે ભાગે આપણી અજ્ઞાન અને અસ્વભાવિક ટેવોને લઇને જ આપણે ક્ષયના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. તન્દુરસ્ત યુવાન શરીરમા આ રોગ ન જ થઇ શકે, છતા ય મરનારાઓમા ¼ ભાગ ક્ષયનો જ ભોગ થઇ પડે છે, કારણ યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પ્હેલા જ દુશ્મન ઘર કરી બેઠો હોય છે અને જીવનની વસન્તમા, જ્યા કુદરતનુ બાળ વિકસિત કુસુમની પેર પ્રફુલ્લ રહી વિશ્વોદ્યાનમા પરાગ પ્રસરાવતુ હોવુ જોઇએ. ત્યા, તેને બદલે અંદરથી પેઠેલ સડાથી કરમાતુ ચીમળાતું તે અકાલે ખરી પડે છે !

અમુક માણસોની તાસીર (Diathesis) જ એવી હોય છે કે તેમને ક્ષયનો હુમલો સ્હેલથી થતો નથી, જ્યારે બીજા વળી એથી ઉલટી જ પ્રકૃતિના હોય છે. ક્ષયનો હુમલો કોને થાય, અને કોને વિશેષ પ્રમાણમાં થાય, તે કારણો અહીં જાણવા ઉપયોગી છે ઉપર કહ્યુ તેમ મનુષ્યનું બંધારણ જ એવુ છે કે સ્વાભાવિક રીતે તે હુમલાની સામે થાય છે, પણ ઘણાય કારણોને લઇને આ પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય છે અને વળી ઘણાને કુદરતી વલણ એવુ થઇ પડયુ હોય છે કે ક્ષયના જંતુઓ માટે દ્વાર ખુલ્લા થાય અને તે સ્હેલથી વાસો કરીને રહે કેટલાક મનુષ્યોના લોહીમા ક્ષારનો ભાગ વિશેષ પ્રમાણમા હોય (કફ પ્રકૃતિ) તેથી જંતુને અનુકૂળતા પડે છે ખાસ કરીને કેલસીઅમ (Calcium) અને ફોસફેટ (Phosphates) નુ પ્રમાણ લોહીમાં ઓછું હોય છે ત્યારે પ્રતિરોધ કરવાની શક્તિ નબળી પડી

જાય છે. કેટલાંકના લોહીમાં સાકરનો ભાગ વિશેષ હોય છે તો જંતુ જલ્દીથી જોર કરી જાય છે. જેથી મીઠી પીસાબના દર્દી વાળા લોકો ક્ષયનો ભોગ સ્હેલથી થઈ પડે છે કુદરતી વલણ પણ આ યુદ્ધમાં કાંઈ ન્હાનો સુનો ભાગ ભજવતું નથી. મનુષ્યની જાત, વારસો, શારીરિક ખાસીઅતો, ઉમ્મર, રહેણીકરણી વગેરે મનુષ્ય અને ક્ષયનાં જંતુઓના યુદ્ધમાં અગત્યનું કાર્ય કરે છે. આ બધી વાતોને આપણે ટુંકામાં તપાસીશું.

મનુષ્યની સર્વ જાતો આ પરત્વે લગભગ સરખી રીતે રહેલી છે. જાતિ કરતાં તેમાં થતા સુધારા ને અણુસમજ પર ક્ષય વધારે આધાર રાખે છે. યાહુદી લોકોમાં ક્ષયનું પ્રમાણ ઓછું નજરે આવે છે. અને સીદી યા અનાર્ય પ્રજામાં દર્દ જો થાય તો મરણ જલ્દી થાય છે. વારસા સંબંધમાં હવે એવી માન્યતા છે કે દર્દ વારસામાં મળતું નથી, પણ ક્ષયને અનુકૂળ ભૂમિ તો મળે છે. એટલે જો જંતુનો ચેપ લાગે, તો જલ્દીથી તે શરીર પર અસર થાય. આવાં શરીર તે કયાં હશે વારૂ ? હીપોક્રેટીસે કહ્યું છે કે અમુક શારિરીક રૂપ, રંગ અને આકૃતિવાળાં મનુષ્યો ક્ષયના પંજામાં સ્હેલાઇથી સપડાય છે. ગૌર વર્ણ, સુંવાળી ને પારદર્શક ચામડી, કોમળ અવયવ, દેખાવે સુંદર, પાતળા સોટા જેવા, લાંબી અને પાતળી છાતીવાળા અને પીઠનાં બે હાડકાં પાંખ જેવાં, માંજરી આંખવાળા-આવાં મનુષ્યો તેમજ તેનાથી લગભગ વિરૂદ્ધ ઘાટવાળાં એટલે કે જાડાં અવયવો, પ્હોળુ ચપટું મોઢું, જાડા હોઠ, જાડાં ટૂંકાં હાડકાં અને તેવી જ શરીરાકૃતિવાળાં મનુષ્યો પર ક્ષયને હુમલો કરવાની મજા પડે છે. શરીરે જરા ફીકાશ, ગળામાં, બગલમાં વગેરે જગાએ ઝીણી ગાંઠો થઈ આવવી, અવાર નવાર નસકોરી ફૂટવી, શરદી યા ઝાડા જલ્દી થઈ આવવા,

ચામડી પર જ્યાં ત્યાં ફોલ્લીઓ થઈ આવવી, છાતી નબળી, હૃદય નબળું ને તેથી નાડીનો વેગ જરા વિશેષ, ગળામાં ને નાકમાં વારે વારે સોજો થઈ આવવો, મગજ નબળું ને ચીડીઉં આ બધાં ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકા સૂચવનાર ચિન્હો છે.

ક્ષય કોઇ પણ ઉંમરના મનુષ્યોને છોડતો નથી. જુદી જુદી વયના મનુષ્યોને જુદી જુદી રીતે છમકલાં કરી તે પોતાનો પ્રભાવ દેખાડી જાય છે. દશ બાર વર્ષ સુધી, કંઠમાળ, હાડકાંનો યા સાંધાનો સડો અને મગજનો ક્ષય તે રૂપ ધારણ કરે છે; અને તે પછીની ઉમરમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ વિશેષ રહે છે. યુવાન પુરૂષોનો ભોગ તેને અતિ પ્રિય છે. યુવાનીના દ્વારમાં પ્રથમ પગ મૂકતાં અઢાર વર્ષના યુવકથી માંડીને ૩૫ વર્ષના મનુષ્યોને જ વીણી વીણીને યમસદનમાં તે પ્હોંચાડાવે છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાધાન, સુવાવડ અને બાળઉછેર એવા સમયો છે કે જ્યારે સ્ત્રીઓને અસાધારણ શ્રમ પડે છે અને તેથી આ સમયે ક્ષયને પેસવું સ્હેલ થાય છે. સુવાવડ સંબંધમાં એમ માન્યતા છે કે ક્ષયવાળી બાઈ પ્હેલી સુવાવડ સાધારણ રીતે ઓળંગી જાય છે, પણ બીજી વખતે મુશ્કેલીમાં આવી પડે છે અને ત્રીજી તો જીવલેણ નીવડે છે.

વળી કેટલાંક દર્દો એવાં હોય છે કે મનુષ્ય શરીરમાં પેસીને તે તેમના કરતાં વડીલને જાતે બોલાવે છે અને અનુકૂળ ભૂમિ કરી દે છે. આવાં દર્દો તે (Scrofalosis) ગળામાં યા બગલમાં બીજા કોઇ કારણથી થતી ગાંઠો, મીઠો પ્રમેહ, ગરમી, મુદતનો તાવ (Typhoid fever), માનસિક દર્દો અને ખાસ કરીને ઈન્ફ્લુએન્ઝા, મોટી ઉધરસ ને ઓરી. ઓરીઆના દર્દો પછી તથા દારૂની બદીથી થતાં દર્દોની પછી ક્ષય થઇ આવે છે. તેમજ ગુર્દાના અને યકૃતના દર્દોમાં છેલ્લી સમયે ક્ષય મરણના નિમિત્તરૂપ થાય છે.

આથી આપણે જોયું કે ક્ષયને પેસવાને મદદગાર કારણો તો ઘણાં છે. કેટલીક વસ્તુઓ તેનો માર્ગ તદ્દન ખુલ્લો કરી સરળતા કરી આપે છે. સુકી ઉંચાણવાળી કરતાં નીચે ભેજવાળી હવામાં ક્ષયનું ઘર કહેવાય; કીડીની જેમ ઉભરાઇ જતાં મનુષ્યો રહેતાં હોય તેવાં મોટાં શહેરોમાં ક્ષયના દર્દીઓનું મોટું પ્રમાણ આ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. વળી ધુળીઓ ધધો, ચિંતાવાળું કામકાજ, અતિશ્રમ, આરામનો અભાવ અને સહુમાં મુખ્ય તો ગરીબાઇ-વગેરેથી અકળાએલ મનુષ્ય ક્ષયનો ભોગ જલ્દી થઇ પડે છે. ગરીબાઇ અને ક્ષયના આંકડાંમાં વધઘટ સરખા પ્રમાણમાં થાય છે. આ સિવાય અનેક નાનાં મોટાં કારણો ક્ષયના સંબંધમાં બતાવી શકાય. પણ સ્થળસંકોચને લીધે બધાનો ઉલ્લેખ કરી સવિસ્તર વર્ણન કરવું,અશક્ય છે. દારૂડીઆઓમાં અને વિષયવાસનામાંજ લુબ્ધ રહેનારાંમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ બધું વર્ણન આપણે અનુકૂળ ભૂમિકા વિષે કર્યું. હવે બી એટલે જંતુ શી રીતે પગપેસારો કરી દાખલ થાય છે તેનો જરા વિચાર કરીએ.

જંતુઓની વાતાવરણમાં મુખ્ય આવક તે ક્ષયના દર્દીઓએ કાઢેલા ગળફામાંથી છે; તે ઉપરાંત બીજી મોટી આવક તે ક્ષય રોગવાળાં ઢોરોના દુધમાંથી છે. ઢોરને આંચળ ઉપર ક્ષય થયો હોય તો દૂધમાં જંતુઓ અવશ્ય ભળે અને અજાણ વાપરનાર બિચારો પટકાઈ પડે. બાળકોમાં થતા ક્ષયમાં આ મુખ્ય કારણ છે. હાલ મોટાં શહેરોનો જમાનો છે, મોટા પાયાપર દરેક ચીજ પેદા થાય છે, સેંકડો ઢોરોનો એકેક તબેલો હોય, તેનાં દૂધ એકઠાં કરવામાં આવે અને કોઇ લેશભાર પણ દરકાર ન કરે કે ક્યાં ક્યાં રોગી ઢોર છે, ત્યાં દર્દને ફેલાવાનું અનુકૂળ થાય તેમાં નવાઈ શી? માંસાહારી મનુષ્યે તો વળી ખાસ ડરવાનું છે, કારણ બેદરકારીથી રોગી પ્રાણીનું માંસ ખવાથી ક્ષયને નોતરૂ દેવા બરોબર જ થાય છે; આ રીતે વાતાવરણમાં રમતાં

ક્ષયનાં જંતુઓ મનુષ્યના શરીરમાં પુનઃ નીચે જણાવેલ માર્ગે દાખલ થાય છે (૧) હવાની સાથે. આ મુખ્ય રસ્તો છે. બળખો એ જંતુના ફેલાવામાં મુખ્ય કારણ હોઈ જંતુવાળી હવા પુન શરીરમાં દાખલ થઈ ક્ષય ઉત્પન્ન કરે છે. (૨) બીજો માર્ગઃ ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો વાટે જતુઓ શરીરમાં પેસે છે. (૩) અને ત્રીજો ચામડીને રસ્તે શરીરમાં દાખલ થાય; આ રસ્તે કવચિત્ જ જંતુ પ્રવેશ કરે છે આ માંહેલા કોઈ પણ રસ્તે જંતુ દાખલ થયાં અને અનુકૂળ ભૂમિકા મળી તો પછી ? પછી યુદ્ધટંકાર.

દુનીઆની સપાટી પર મનુષ્ય મનષ્યના વિગ્રહોનું દશ્ય દરેક હૃદયમાં કરૂણા ઉપજાવે છે. કારણ તેનાં પરિણામ સહુને નજરે પડે છે..પણ આ યુદ્ધો, તે આવાં અદશ્ય પણ સતત, નજીવાં પણ સબળ યુદ્ધોની પાસે કોઈ વિસાતમાં નથી. જરા પણ કલ્પનાવાળો મનુષ્ય, આ ભયંકર દશ્યનો ચિતાર કરી શકશે. પરાપૂર્વથી સમગ્ર જગતમાં આ યુદ્ધ ચાલ્યું જ આવ્યું છે. દરરોજ સેંકડો અને સહસ્ત્ર મનુષ્યો આવાં દેખીતાં ક્ષુલ્લક જંતુઓથી પરાભવ પામી મોતને વશ થાય છે અને તે પણ ઉછરતાં યુવાનો. કાળા માથાનો માનવી વિજ્ઞાનની કેટલીક શોધોથી એમ બડાઈ મારતો હશે કે હું સર્વોત્તમ છું અને મારાથી પર કોઈ છે નહીં, પણ 'કીડી કાળાનાગનો પ્રાણ જ લે આ પેર' એમાંથી મનુષ્યે ઉંડો બોધ ગ્રહણ કરવો ઘટે છે.

ક્ષય રોગરૂપી દુશ્મનના દાવની આ કરૂણાજનક વાત હવે પૂરી કરીશુ, વિષય અતિ ગહન હોઇને રહેલી અને વ્યવહારૂ રીતે મૂકવો મુશ્કેલ છે. રાજકીય, આર્થિક, અને બીજા સામાજિક સડા દૂર કરવાની સાથે, આ આપણા પોતાના શરીરમા ચાલુ રહેલ સડો દૂર કરવાની ખાસ જરૂર છે. સમાજ શરીર ઘસાઇ ન જાય એ જોવાની દરેક સમાજહિતચિન્તકની ફરજ છે.

ક્ષયનું સ્વરૂપ

૪૬

આગળ ક્ષયનું દર્દ, તેનાં જંતુ, તેમની ખાસીઅત અને મનુષ્યશરીરમાં તે કયા દ્વારે પ્રવેશ કરે છે, તે સર્વ આપણે જોઈ ગયા. આપણાં શરીરમાં પ્રવેશ કરીને દર્દ કેમ પગપેસારો કરતું જોરમાં આવી જાય છે અને શી શી રીતે કેટલીક પીડા દર્દી ભોગવે છે એ કહાણી દુઃખદ છે. આ જણાવ્યું તે પ્રમાણે ક્ષયના જંતુ એક યા બીજા દ્વારથી શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને સાનુકૂળ ભૂમિ મળે એટલે તેમનું દળ સહસ્રગણું વધી જાય છે. પોતાનો ખોરાક મેળવવાની તેમને ચિંતા હોતી નથી, કારણ જે શરીરના તેઓ મ્હેમાન હોય તેમાંથી જ પોતાની આજીવિકા કરી લે છે. પણ આટલી સ્હેલાઈ છતાં આપણાં સદ્ભાગ્યે બીજાં કેટલાંક જંતુની માફક તેઓ એકદમ સંખ્યામાં વધી જતાં નથી. કારણ તેમનો ઉત્પત્તિક્રમ ધીમો છેઃ અને પોતાની સંખ્યામાં વધારો કરવાને તેમને વધારે સમયની જરૂર પડે છે. આટલા વખત દરમીઆન જો સાવધાન રહીને તેમને જડમૂળથી કાઢી નાખવાના ઉપાય હાથ ધરવામાં આવે તો બચી જવાય છે. પણ જો ત્યારે ગફલતમાં રહ્યા તો કાબુ બ્હાર ગયેલી આગ બુઝવવી જેમ મુશ્કેલ છે, તેમ આ દુશ્મનદળનું વિચ્છેદન કરવું પણ દુર્ઘટ છે. આપણા લોહીમાં જ આ જંતુઓની સાથે યુદ્ધ કરનાર તેમનાં વિરોધી

રજકણો કરોડોની સંખ્યામાં છે અને લાંબા કાળ સુધી, વર્ષો સુધી, આ જીવન અને મરણનો સંગ્રામ છૂપી પણ સતત રીતે અંદરખાનેથી ચાલતો જ રહે છે.

ક્ષયનાં જંતુઓ શરીરમાં પેસે કે તુરત જ સફેદ સિપાહીનુ લશ્કર (white blood corpuscles) તેમનો સંહાર કરવા નીકળી પડે છે અને આ બે સૈન્યો વચ્ચે જાણે ખરેખરી ઝપાઝપી શરૂ થાય છે. શરીરમાં ચેતનશકિત સતેજ હોય અને બળવાન હોય તો તો દુશ્મનો અહીંજ પરાભવ પામી નાસી જાય છે; પણ એક વખત આક્રમણ થયા પછી બચાવની આશા ઘણે ભાગે વ્યર્થ જાય છે અને યુદ્ધનું નિરાકરણ લાંબા કાળે આવે છે ! આ બે સૈન્યો વચ્ચેનુ યુદ્ધ, ખરેખર લશ્કરની ટુકડીઓના ધીંગાણા જેવું જ હોય છે. જેમ એક બીજા દુશ્મનના આવજાવના રસ્તા બંધ કરી દે, ખોરાકીની વસ્તુ પડાવી લે, તેમ શરીરમાં પણ લોહીની નસો બંધ થઇ જાય છે અને જંતુઓને ખોરાક પણ મળતો નથી. લોહીનું લશ્કર વિનાશ પામતું જાય તેમ દુશ્મન નવી જગ્યા કબજે કરી પોતાની સ્વારી આગળ ચલાવતો જાય છે અને જેમ વધારે પ્રદેશ સર થતો જાય છે તેમ શત્રુસૈન્યની સંગ્રામસામગ્રીમાંથી જાણે ઝેરની ધારા છૂટતી હોય તેમ લોહીમાં ઝેર ભળતું જાય છે, અને આ ઝેર તે મનુષ્યજીવ લેવાનું અમોઘ સાધન થઇ પડે છે. શરીરમાં ઝેર પ્રસરે કે તુરતજ જીર્ણજ્વરનું મંડાણ શરૂ થાય છે. અને જંતુઓ વિશેષ પ્રમાણમાં ફાવે તો આખા શરીરને ઝેરી બનાવી મૂકી પોતાનું વિકળ સ્વરૂપ પામર મનુષ્યને દેખાડે છે. આવે વખતે તાવ એકદમ વધી જાય છે, શરીર ઘસાઇ જાય છે અને જાણે ઘસારાનો કાટ જ બહાર નીકળતો હોય નહીં તેમ બળખા અને પરૂ વધતા માંડે છે અને શરીરમાં એક યા બીજા દ્વારે આ કાટ બહાર ફેંકી દેવાય

છે. કુદરત અનેક રૂપે પોતાનું પોષણ કરે છે અને અનેક રીતે નકામી વસ્તુ ફેંકી દે છે. કોણ કહે છે કે કુદરતમાં સામ્ય નથી?

જંતુનું આક્રમણ પૂરજોરમાં હોય અને ભૂમિ સાનુકૂળ હોય તો તો જંતુ..પરબારાં લોહીમાં પ્રગટ થઈ આખા શરીર પર એકી વખતે હુમલો કરે છે. પણ જો સંયોગો બરાબર ન જણાય તો એકાદ જગ્યાએ થાણું જમાવી ધીમે ધીમે વિગ્રહ ચલાવે છે.

આવી ખુલ્લી લડાઇ જાહેર થઇ હોય અને સમગ્ર મનુષ્યદેહ પર ધસારો થયો હોય, ત્યારે આખા શરીરમાં ઝેર વ્યાપી જાય છે અને ક્ષય નીચેના ત્રણમાંથી એક રૂપે પ્રત્યક્ષ થાય છે. આ વખતે શત્રુ પુરજોસમાં હોય છે અને આ સર્વવ્યાપી સ્વરૂપમાં નીચેનાં લક્ષણો ખાસ જોવામાં આવે છે. થોડાં જ અઠવાડીઆમાં દરદી મોતને શરણ થાય છે. બાલકમાં આ સ્વરૂપ વિશેષ પ્રમાણમાં દેખા દે છે. અને ખાસ કરીને મોટી ઉધરસ કે ઓરી પછી આ ભયંકર સ્વરૂપ પ્રગટી આવે છે. આ ત્રણમાંથી પ્રથમ ટાઇફોઇડ અથવા મુદતના તાવ માફક ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે. મોટી ઉધરસ, ઓરી કે બીજા અગમ્ય કારણથી દર્દીની તબીઅત નબળી પડેલી હોય છે અને આવાં અશક્ત શરીર પર ભયંકર શત્રુનો હુમલો થતાં ત્રણથી છ અઠવાડીઆં કે વધારે વખત સુધી સતત જ્વર ચાલુ રહી, આખરે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. આ સ્વરૂપનું નિદાન થવું બહુ મુશ્કેલ છે. બીજી રીતે તે ન્યુમોનીઆની જેમ દેખાવ દે છે. આમાં તાવ અને ઉધરસ થઇ આવે છે. સાત આઠ દિવસ થયાં છતાં તાવ ઉતરતો નથી અને દર્દીની તબીઅત વિશેષ બગડતી જાય છે. પખવાડીઉં બે પખવાડીઉં દર્દ રહી, જીવની સાથે જ જાય છે. ત્રીજી રીતે ક્ષય મગજના પડના વરમ તરીકે માલુમ પડે છે. આ રૂપે તે, બાળકોમાં જ

જોવામાં આવે છે. એથી પાંચ વરસની ઉંમરના બાળકોને આમાં માથાનો દુખાવો, તાણુ-આંચકી, તાવ વગેરે ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે. ધીમે ધીમે દર્દી બેહોશ અવસ્થામાં પડી મહીનેક દિવસે મરણ પામે છે.

આ પ્રમાણે શરીરમાં સર્વત્ર ક્ષયના જંતુનું ઝેર પ્રસરી રહે, ત્યારે તેના વિકાળ અને ભયંકર સામર્થ્યની આપણને પ્રતીતિ થાય છે. પણ બધા દર્દીઓનો આવા ટુંક સમયમાં નિકાલ થઈ જતો નથી. ક્ષયનું દર્દ મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી પણ લંબાય છે. આવી બાબતમાં ઝેર માત્ર અમૂક જ સ્થળે હોય છે. અને અમુક જ અવયવ જાણે કે દુશ્મનનું થાણું થઇ પડયું હોય છે. ગમે તે અવયવ ક્ષયના જંતુના પાશમાં આવી જાય છે, અને આ જુદા જુદા અવયવો ઉપરથી દર્દ જુદી જુદી જાતનાં સ્વરૂપ લે છે. આ નિરનિરાળે ઠેકાણે ચિન્હો અને દર્દની ખાસીઅતો તદ્દન જુદી જ હોય છે. આને લીધે ક્ષયનું દર્દ જેવું ભયંકર છે, તેવું જ તેનું નિદાન કરવું મુશ્કેલ છે. ભલભલા ડૉકટરો પણ આમાં થાપ ખાઈ જાય છે અને છાતી ઠોકીને તુરત જ નિદાન કરી શકે તેવા તો વિરલા જ હોય છે.

તે ભવિષ્યમાં છાતીના ક્ષયથી બચી જાય છે. અને એવા પણ લેાકેા નજરે પડે છે કે જેમને બાલ્યાવસ્થામાં ગાંઠોનેા ક્ષય લાગુ પડેલ હેાય, પણ યુવાવસ્થામાં પૂર જોસમાં મહાલતા હેાય. એક રીતે ગાંઠો આપણું રક્ષણ કરે છે. કારણકે ક્ષયના જંતુ શરીરમાં અંદર પેસે ત્યારે તેની સાથે વિગ્રહ કરવા તે તૈયાર થાય છે, અને ત વિગ્રહને પરિણામે તેને કદમાં વધવું પડે છે. કેાઇ વેળા ગાંઠોનેા ક્ષય અમુક ભાગમાંજ થવાને બદલે આખા શરીરમાં વ્યાપી જાય છે.

ફેફસાં અને શ્વાસેાચ્છ્વાસના માર્ગના અવયવેાના ક્ષય પરત્વે નાક, કંઠનળી, વાયુનળી, ફેફસાં અને ફેફસાં પરનાં પડનેા ક્ષય-એટલાં નામ ગણી શકાશે. જે અર્થમાં 'ક્ષય' સામાન્ય રીતે વપરાય છે તે ફેફસાંનેા ક્ષય છે. તેને આપણે ઘાસણી તરીકે પણ એાળખીએ છીએ. તે ફેફસાના ક્ષયનાં ચિન્હેા આગળ ઉપર વર્ણવીશું

ક્ષયની બીજી જાત પાચનક્રિયાના અવયવેા પર પ્રથમ હુમલેા કરે છે. આ વખતે હેાઠ, જીભ, ગેાળીઆ, ગળું, અન્નનળ, આંતર, આંતર પરનું પડ, યકૃત, બરેાલ કે એડ્રનલ નામનું રસપીંડ-આમાંથી ગમે તે જંતુના સપાટામાં આવી જાય છે. પેટના ક્ષય તરિકે ગણાતા દર્દમાં ત્રણ પ્રકારનેા સમાવેશ થાય છે. આંતરનેા ક્ષય, આંતર પરનાં પડનેા ક્ષય, અથવા તેા પેટમાં ગાંઠો વધી આવવી, તેા પેટના ક્ષયનાં ચિન્હેામાં ઝાડા, આકળી, પેટનેા દુઃખાવેા, જળેાદર તાપ, વગેરે છે.

ક્ષયના આવા અનેક પ્રકાર છે. કેટલીક વખત મૂત્રમાર્ગ અને ઉત્પત્તિ અવયવ ક્ષયના પાશમાં આવી જાય છે, તેા કેાઇ વખત મગજ અને જ્ઞાનરજ્જુ ઉપર અસર દેખાય છે. ઘણી વખત સાંધા અને હાડકાં પર ક્ષયનાં પગલાં દેખાય

છે. વખતે રકતાશય અને રકતવાહિની પર દર્દનો પ્રભાવ દેખાય છે. ચામડી પણ જંતુના સપાટામાંથી મુક્ત નથી. આ રીતે લગભગ શરીરના દરેક અવયવ પર જંતુ આક્રમણ કરવા શકિત ધરાવે છે.

આ બધા પ્રકારમાં છાતીના ક્ષયનું પ્રમાણ એટલું બધું વિશેષ જોવામાં આવે છે, કે તેનાં ચિન્હો, અને ખાસીઅત વિષે ખાસ વિચાર કરવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે આપણે માનીએ કે આ ક્ષયસ્વરૂપનાં ચિન્હો છાતીમાંથી જ શરૂ થતાં હશે. પણ આ જીવલેણ દર્દ જેવું જોરાવર તેવું જ ચંચળ છે અને અનેક પ્રકારે પોતાનું આક્રમણ શરૂ કરે છે. આ હલ્લો ક્યારે શરૂ થયો તે જાણવું અને તેનું ધ્યાન રાખવું અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રથમ તો ચિન્હો એવાં નજીવાં લાગે છે કે ઉપલક દૃષ્ટિએ ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કારણ તે એક નહીં પણ અનેક પ્રકારનાં હોય છે. શરૂઆતમાં દર્દીને આળસ આવે છે, બેચેની લાગે છે, શરીરમા અશક્તિ જણાય છે અને જરાપણ પરિશ્રમ કરતાં થાક ચડી જાય છે. આથી ભોળો અને અજાણ દર્દી પોતે જ આશ્ચર્યમાં પડી જાય છે. કારણ ? તેનું કારણ કાંઇ જડતું નથી. પાચનશકિતમાં ગડબડાટ લાગે, શરીરે ફીક્કાસ જણાય, વજન દહાડે દહાડે ઘટવા લાગે, નાડીનું પ્રમાણ વધે અને શરીર સતત રહે : આવી આવી વિવિધ ફરીઆદો પ્રથમ તો ડોક્ટરોને કાને આવે છે. કોઇ વખત વળી, ક્ષય માનસિક કારણોથી શરૂ થાય છે ઉંઘ ઓછી થઈ જાય, સ્વભાવ ચીડીઓ બની જાય અને મગજ ન્હાનાં છોકરાં જેવું નબળું બની જાય. આ પણ ક્ષયના પ્રથમ ચિન્હો તરિકે જાણવાં. કોઇ વખત ગળું આવી જાય અવાજ ખોખરો થઇ જાય અને ગળામાં કાંઇ ખુંચ્યા કરે, તો કોઇ વખત છાતીમાં દબાણ, ખાલી ખાંસી કે દમ જેવું લાગે. દર્દીને પૂછીશું તો જણાશે કે તેને અવાર-

નવાર શરદી થઇ આવે છે. ઉધરસ પણ જરા આવે છે, નાકે બરાબર શ્વાસ લેવાતો નથી, અને સ્ત્રી દર્દીઓમાં ઋતુ અનિયમિત થએલું હોય છે. તાવ આવવો શરૂ થયો હોય તો ડીલ બપોરે તપવા માંડે છે, ચ્હેરો લાલચોળ થઇ જાય છે અને પરસેવાની ઝરી છુટતાં શરીર નરમ ઘેંસ થઇ જાય છે. કોઈ વખત બડખા સાથે લોહી પણ પડે છે.

ક્ષય કોઈ વખત ઝપાટાબંધ પ્રસારો કરે છે ત્યારે કોઇ વખત ધીમે ધીમે પોતાના બળનો ભરાવ કરે છે તેથી શરૂઆતમાં ઘણો સમય આવાં અવનવાં ચિન્હો રહે છે અને દર્દ પારખવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. તો પણ શરૂઆતમા એવા કેટલાંક ચિન્હો છે કે જે દર્દના નિદાનમાં ઘણુંજ ઉપયોગી નીવડે છે. આપણે તેને વર્ગવાર ગોઠવીને ઉપલક દૃષ્ટિએ જોઇશું.

કેટલાંક શુભ ચિન્હોને લીધે નજીવી ફરીઆદ અવારનવાર રહે છે, પણ ખાસ ધ્યાન ન ખેંચવાથી દર્દ ઘર કરી બેસે ત્યાં સુધી આંખ ઉઘડતી નથી. કેટલીક વાર અપચો થઇ આવે, મોળ આવે, ઉલટી થાય, ખાટા ઓડકાર આવે: આ સર્વ અપચાનાં ચિન્હો વગર કારણે દેખાતાં ડોકટરને ક્ષયનાં અસ્તિત્વનો વ્હેમ જાય છે.

ક્ષયનો તાવ ઘણી વખત મેલેરીઆને મળતો હોય છે, તેથી જે પ્રદેશમાં મેલેરીઆ પ્રસરેલો હોય તેવા મૂલકમાં એક બીજામાં થાપ ખાઇ જવાય છે. મુંબાઇ જેવુ નગર કે જ્યાં ઘેર ઘેર મેલેરીઆ અવારનવાર મુલાકાત લઇ જાય છે, ત્યાં ક્ષયના તાવની સારવાર ઘણી વખત મેલેરીઆ રૂપે થઇ જાય છે.

દર્દીને ફેફસાંનો પડનો વરમ યા સોજો થાય, (Pleurisy) તો જરૂર ફેફસાંના ક્ષયની બ્હીક રાખવી. બાળકોમાં વારંવાર

શરદી થઇ આવતી હોય તો ફેફસાં તપાસવાની ખાસ જરૂર છે. ખડખામા લોહી પડે, ઉધરસ ઉપચાર કર્યા છતાં કાબુમા ન આવતી હોય તો ફેફસાનો ક્ષય આવા નિરવ પગલે જ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ગળામા કે બગલોમાં ગાઠો, નિષ્કારણ પાંડુરોગ ને કોઇ કોઈ વેળા હિસ્ટીરીઆના ચિન્હો ક્ષયની શરૂઆત સૂચવે છે. ક્ષયના નિદાનમાં ગફલત ખાવી ન હોય તો આ નજીવા ચિન્હો પર પણ પૂરતુ લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે, કારણ શરૂઆતમા દર્દ કળાય તો ચાંપતા ઇલાજ લઇ સકાય અને અમૂલ્ય શરીર બચાવી શકાય. દર્દનો અમલ ફેફસાં પર વધતાં નીચેના ચિન્હો ઉપસ્થિત થાય છે

છાતીના ક્ષયના મુખ્ય ચિહ્નોમાં જ્વર શરૂઆતમાં નિદાન કરવામા બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. તાવના ક્રોસ ઉપરથી અ દરના દર્દની શક્તિનું માપ કાઢી શકાય છે બીજી નિશાનીઓ જણાવા માડે તે પહેલા તાવ શરૂ થઈ જાય છે, અને ભાગ્યે જ કોઇક ક્ષયનો દર્દી તાવથી મુક્ત રહેતો હશે. સાધારણ તાવ જેવો આ તાવ નથી. પણ ખાસ કરીને લાબી મુદતનો, બપોર પછી જ ચડનાર, અમુક જ વખતે વધી વધીને સૌથી ઉંચે ચડનારઃ આવા પ્રકારનો આ તાવ છે કોઇક વખત ઉથલો મારીને તીવ્ર સ્વરૂપે પણ દેખાય છે. પણ સામાન્ય રીતે આ ધીમો અને સતત તાવ હોવા છતાં તે વખતે શરીરમાં બહુ નબળાઇ જણાતી નથી. પણ જાણે છેતરતો હોય તેમ શરીર સ્ફૂર્તિમાં લાગે છે. અને ખાસ લક્ષ્ય દઇને તાવ માપ્યો ન હોય, તો તેના હોવાની ખબર સુદ્ધાં પડતી નથી. વળી સ્થિર રહેવાને બદલે દિવસમાં તે વધ્યા ઘટ્યા કરે છે સવારમા તો બીલકુલ રહેતો નથી અને ઉલટું શરીર ઠડુ હોય છે પણ બપોરથી રાત્રિના નવ સુધીમાં ૯૯ા થી ૧૦૦ ડીગ્રી સુધી વધે છે તાવ લગભગ બેથી ચાર કલાક રહે છે બપોરના ત્રણથી પાંચ

સુધીમાં વધુમાં વધુ, અને મળસ્કે એથી ચાર વાગતા સુધીમાં ઓછામાં ઓછો માલુમ પડે છે.

આવાં ધીમાં પગલાં થયાં પછી આ સ્થિતિ મહિનાઓ સુધી રહે છે. અને ગાફલ દર્દી બેદરકાર રહે તો વિશેષ લક્ષ્ય પણ ખેંચાતું નથી. પછી દર્દ જેમ જેમ ઘર કરતું જાય છે તેમ તેમ ઉથલો મારીને અઠવાડીઆ કે પખવાડીઆ સુધી તાવ સતત રહે છે. અને પહેલાં બે ચાર કલાક આવતો હોય તેને બદલે દિવસનો ઝાઝો ભાગ શરીર સતપ રહે છે. જેવું દર્દનું જોર તેવું તાવનું જોર રહે છે. બીજાં ઝીણાં ઝીણાં કારણોને લઈને તાવ વધી જાય છે. કાંઇ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ લીધો હોય, ગફક કબજીઆત થઇ ગઇ હોય, સ્ત્રીઓને ઋતુ સમય હોય, જરા પાચનમાં ગડબડાટ રહેતો હોય અથવા મગજ પર ચિંતા રહેતી હોય, તો પણ ક્ષયના દર્દીઓનો તાવ વધી જાય છે. આ દર્દમાં તાવ કેવી રીતે માપવો તે વિષે લોકોને બરોબર માહિતી હોતી નથી. આપણે સામાન્ય રીતે બગલમાં તાવ માપીએ છીએ, પણ આ દર્દમાં તાવની વધઘટનો બરાબર ચોક્કસ રીતે નિર્ણય કરવો હોય તો ગુદામાં થરમોમીટર રાખીને માપવુ જોઇએ ગુદામા બગલ કરતાં લગભગ એક ડીગ્રી તાવ વધારે રહે છે. શ્રમ કે કસરત પછી મોઢામાં કે બગલમા તાવની વધઘટ જણાતી નથી. પણ ગુદામાં માપવાથી બરાબર જાણી શકાય છે. દર્દનું જોર કેવું છે તે સમજવા માટે નીચેની રીતનો પણ ઉપયોગ કરાય છેઃ દર્દીને એકદમ પથારીમાં આરામ આપતાં જો તાવ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય તો દર્દ જોરમાં નથી એમ જાણવું. આરામ લેતા છતાં બે ચાર દિવસે તાવ ચડી આવે તો દર્દથી ચેતતા રહેવાની જરૂર છે આરામ વખતે તાવ ન હોય પણ કસરત કર્યા પછી કે કાંઈ શ્રમ કર્યો પછી,

ગુદામાં અર્ધો કલાક કેડે તાવ માપતાં માલુમ પડે કે તાવ છે, તો દર્દ જ્વરમાં છે એમ સમજવું. અને શ્રમ બંધ કર્યા છતાં તાવ ચાલુ રહે તો દર્દ પૂરજોસમાં છે એમ જાણવું.

સમજુ માણસો ઉપર ટપકે કાંઇક વાંચી શીખી ઉપલાંમાંથી કોઇ ચિહ્નો નિહાળે કે જરા શંકાશીલ થઇ જાય એ સ્વાભાવિક છે પણ તેમણે બ્હાવરા બની ન જવું જોઇએ; તેમજ કોઇ વ્હેમી કહી હાંસી કરે એટલાં માટે બેદરકાર પણ ન રહેવું જોઇએ. તાવની શંકા પડી તો હિંમત રાખી, વ્હેમી ગણાવાની દરકાર કર્યા વિના, દર બબ્બે કલાકે તાવ માપી, ત્રણ ચાર દિવસ નોંધી રાખવો સલાહકારક છે. કારણ કે તેથી જાણી શકાય કે તાવ ખરેખર રહે છે કે; કેમ ? ગભરાઇ જવાથી નાહક માનસિક આઘાત લાગે છે જ્યારે સમજુ માણસો પણ વ્હેમી ગણવાને લીધે પૂરી કાળજી રાખતા નથી, અને મહીનાઓ સુધી ગફલતમાં રહે છે, પછી જ્યારે નિરૂપાય બની રહે ત્યારે ડોક્ટર પાસે આવીને પોતાનું દર્દ રડે છે.

ક્ષયમાં તાવ આવો જરૂરી ભાગ ભજવે છે. નિદાન કરવામાં તેનું અવલોકન બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેના અસ્તિત્વનાં બે કારણો મનાય છે એક એ છે કે ક્ષયનાં જંતુનું ઝેર શરીરમા પ્રવેશ કરે તેને પરિણામે તાવ આવે છે શરૂઆતમા આ કારણ મુખ્ય હોય છે. બીજું પાછળથી, શરીરમાં જે ચાંદાં અને કોહવાટ પરૂ જેવો ભાગ થાય, તે લોહીની સાથે ભળે છે અને તેના ઝેરથી તાવ રહ્યા કરે છે

ક્ષય શબ્દનો અર્થ જ એવો છે કે તેમાં દર્દી ઘસાઇ જાય છે, અને દિવસે દિવસે ઘસાઇને શરીર છેવટમાં તદ્દન ક્ષીણ બની જાય છે, તેથી દર્દીના વજન પ્રત્યે ખાસ સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. જમાનાઓથી વજનને મુખ્ય સ્થાન આપ-

વામાં આવ્યું છે. ઘસારો દર્દના સમય અને જોસ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાકમાં આજુબાજુના લોકો માત્ર દરદીને જોઇને તાજુબ જ થઇ જાય કે આનું શરીર શાથી લેવાતું જતું હશે? ખાય, પીએ, ઉઠે, બેસે પણ શરીર ક્ષીણ થતું જાય. અજ્ઞાન જનો તેને કોઇ અગમ્ય કારણ માની હાથ ખંખેરી બેસી રહે છે, જ્યારે કેટલીક વખત આ ચેર જેવું દર્દ ઘસારો પણ અજાણપણે અને છુપી-ચેરીથીજ કરે છે. એટલે ઘણો સમય તો તે તરફ ધ્યાન ખેંચાતું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા કરતાં યુવાવસ્થામાં ઘાસણી વધારે તરી આવે છે. ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકાવાળા પાત્રેનું વર્ણન આપણે ગયા પ્રકરણોમાં જોઇ ગયા, તેવાઓમાં સાધારણ જ દરેક રતલ જેટલું વજન ઓછું હોય છે. દર્દ જો લંબાય તો સામાન્ય વજન કરતાં ⅓ થી ¼ વજન પણ થઈ જાય છે! પૂર જોસમાં દર્દ હોય ત્યારે ઘણી વખત તો આઠ આઠ દિવસે ચારથી છ રતલ જેટલું વજન કમી થઇ જાય છે. વજનની નોંધ રાખવી ખાસ જરૂરની છે. કારણ વજનની ઘટ પણ કોઇ નિયમિત ઘટમાળની જેમ ચોક્કસ પ્રમાણમાં જ થાય છે. એટલે વજનના આંકડા બરાબર હોય તો ચોક્કસ પ્રમાણમાં દર્દ છે તેવી ખાત્રી થઇ શકે છે. દર્દ કાબુમાં આવતાં, તાવ ન રહે તો વજન વધવા માંડે છે, અને અઠવાડીઆમાં એકથી બે રતલનો વધારો સંતોષકારક ગણાય છે. વજન ઓછું હોય તો સ્વાભાવિક અશક્તિ લાગે છે, આથી અશક્તિ કાઢવા માટે વજન વધારવાની ખાસ જરૂર છે. પણ પથારીમાં પડયા પડયા પુષ્ટિકારક ખેારાક ખાધાથી વજન વધ્યું હોય તે નકામું જ સમજવું. કારણ તે તો પાછું તુરત જ ચાલ્યું જાય છે. શ્રમ અને કસરતથી વજન વધાર્યું હોય તો તે લાંબો સમય ટકી રહે છે ઠંડી મોસમમાં વજન વધવાનો વધારે સંભવ છે અને ગરમીના દિવસમાં વજન જરા ઘટે છે.

તાવ અને શારીરિક ઘસારો પેઠાં કે તેની પુઠે અશક્તિ આવવાની જ. ખરેખર, દર્દી હર વખત અશક્તિની ફરીઆદ કરે છે. જે કામ આગળ ઉપર ખંત અને ઉમંગથી થતું હતું તે આજે વેઠ સમ થઈ પડયું છે. કયાંય ઉત્સાહ રહેતો નથી જરા પણ શારીરિક કે માનસિક શ્રમ વેઠી શકાતાં નથી, અને શરીર ગાંસડા જેવું થઈ જાય છે. આવી અશક્તિ આવી ગઇ હોય છતા ક્ષય જલ્દીથી ઓળખાય એવાં ચિન્હો હજી બરાબર જાહેર ન થયા હોય એમ પણ બને છે. ઘણા હવા ફેર કરીને કે કાંઈ ઉપચાર કરીને બ્હારથી કદાચ મસ્ત બને, પણ જે અશક્તિ અંદર હોય છે તે જતી નથી. નસો નિર્બળ થઇ જાય છે, દરદીને બધું સૂનું સૂનું ભાસે છે, કયાંય ચેન પડતું નથી અને જેમાં પહેલાં આનંદ પડતોતે સર્વ નીરસ અને શૂન્યવત્ લાગે છે. શક્તિ લાવવા માટે નિયમિત થોડી થોડી કસરતની ખાસ જરૂર છે. આથી શક્તિ ટકી ર છે પણ બહુ મોડું થવાથી તે પણ બની શકતું નથી અને દર્દી તદ્દન અશક્ત થઇને પથારીમાં પડયો રહે છે આવુ અસાધારણ અશક્તિનુ વૃત્તાંત છે. છતાં યે કોઇક વળી 'મરવાની આળસે જીવતાં' દર્દીમાં સ્ફૂર્તિના દાખલા પણ નજરે પડે છે

કેટલીક વખત પરસેવાથી જ ક્ષયના દર્દ તરફ પ્રથમ ધ્યાન ખેંચાય છે. તાવની પાછળ પાછળ તેના નિમકહલાલ કુતરાની પેઠે પરસેવો પણ ચાલે છે તાવ વધે એટલે પરસેવો વધે. તાવ બંધ થાય તો પરસેવો બંધ થાય. તાવ ઉતરવાનો થાય ત્યારે મળસ્કે દર્દી. પરસેવાથી ન્હાઇ રહે છે અને જ્યારે ત્યારે ઉંઘે, ત્યારે ત્યારે પરસેવાની ઝરીઓ આણ્યા જ કરે છે આથી ઘણી અશક્તિ થઇ આવે છે, અને અત્યંત ત્રાસ અને દુઃખનો માર્યો દર્દી ઉંઘ લેતાં

પણ અચકાય છે! પરસેવાના પ્રમાણુનો કાંઇ હિસાબ નથી. કોઇને થોડા, કોઇને નહીં જેવો, તો કોઇને અતિશય થાય અને પરસેવે કપડાં, પથારી, બધું તરબોળ થઈ જાય છે. કેટલીક વખત રતલથી સવા રતલ જેટલું પાણી પરસેવા વાટે બહાર આવે છે. લગભગ ૧૦ ટકા જેટલા દર્દીઓમાં પરસેવો થતો નથી. બાળકોને તેમજ મીઠા પ્રમેહના દર્દીઓને પરસેવો ઓછો રહે છે. ઝાડા બહુ થતા હોય તો પરસેવાનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે. કેટલાકને આખે શરીરે પરસેવો ન થતાં ડોક, કપાળ કે હાથ પગ ઉપર જ પરસેવો માલુમ પડે છે.

ક્ષયમાં નાડી ઉપર ઉંડી અસર થાય છે. ક્ષયની ભૂમિકા વાળાઓમાં નાડીનો વેગ કાંઈક વધારે હોય છે અને દર્દ થઈ આવે તો દર્દ રહે ત્યા સુધી વેગ પણ વિશેષ રહે છે. તન્દુરસ્ત નાડીના ધબકારા સાધારણ રીતે મીનીટે ૭૦ થી ૭૨ હોય ત્યારે ક્ષયવાળાની નાડી ૮૮ થી ૧૨૦ સુધી ધબકારા કરે છે. જરા જરામાં દર્દી ચમકી ઉઠે છે અને ચમકતાં વેંત જ નાડીનો વેગ વધી પડે છે. નવા ડાકટર પાસે તબીઅત બતાવતાં હૃદય જોસબંધ ધબકવા માંડે, અને અપરિચિત વાતાવરણમા મૂકાતા નાડીના ધબકારામાં ૨૦, ૨૫ કે ૩૦ નો વધારો થઇ જાય છે, આ બાબત લક્ષ્યમાં લેવી ઘટે છે. ઉંચાણ વાળી જગ્યાએ નાડી ધીમી પડે છે. જ્યારે તાવ વધે ત્યારે નાડી વધે એક ડીગ્રી તાવે ૮ થી ૧૦ ધબકારા વધે એમ માન્યતા છે. ઉતાવળી, નરમ, ભરપૂર અને દબાઇ જાય તેવી નાડી તે આ દર્દનું ખાસ લક્ષણ ગણાય છે. જરાતરામાં જોસબંધ ધબકવા મંડવાથી ક્ષયની પ્રતીતિ થાય છે. જરા માનસિક આઘાત લાગ્યો હોય, ચિંતાજનક ખબર મળ્યા હોય કે કાંઇ શારીરિક શ્રમ પડયો

હોય તો પણ નાડી ધસારાબંધ થાવના મંડી પડે છે નાડીના ધબકારા વધુ રહે છે પણ લોહી ઓછા જોરમા નડીમાં ફરે છે

ક્ષયને લીધે કેટલાક બાહ્ય ફેરફારો પણ નોધી નાખવા જેવા છે ચામડી નખઅને વાળને પણ આ દર્દથી ઇજા પ્હોચે છે ક્ષયની ભૂમિકાવાળા ટાઢુ પાણી ખમી શકતા નથી તેમની ચામડીમા એટલી ઠંડી સહન કરવાની તાકાત હોતી નથી દર્દ વધતા ચામડી ખરબચડી સૂકી અને જાડી થઇ જાય છે અને કેાઇક વખત રંગીન દાણા આખા શરીરે ફૂટી આવે છે તાવ આવે ત્યારે ચ્હેરો લાલચોળ થઇ જાય છે કેાઇક વખત એકજ બાજુનેા ગાલ અને કાન લાલ થઇ જાય છે દર્દીને તવ આવતો હોય તો વાળ ખરવા માડે છે, જો કે તદ્દન ટાલ પડી જતી નથી નાના બાળકેામા વાસા પર સુવાળા લાબા વાળ હોય કે જેને લોકો સાપણ કહે છે તે ક્ષયની અનુકૂળ ભૂમિકા મનાય છે નખ ખડબચડા થઇ જાય છે, અને તેમા ફાટ પડે છે આગળીના ટેરવા ટેાપકા જેવા થઈ જાય છે

આ ઉપરાત દર્દીને પેઢામા લોહી ની ળે છે જીભમા ચાદા પડે છે પાચનક્રિયા બરાબર થતી નથી મેાળ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે ચિન્હો ક્યારેક ક્યારેક ઉપસ્થિત થઇ આવે છે આ છેલ્લા ચિન્હો, ખાસ કરીને બૈરામા અને રયુગ પુરૂષોમાં વિશેષ પ્રમાણમા થઇ આવે છે

હવે છાતીને લગતા જે ચિન્હો ખાસ થઇ આવે છે તેનેા વિચાર કરીએ પહેલુ સર્વ સામાન્ય લક્ષણ તે ઉધરસ છે શરૂઆતથી તે આખર સુધી તે રહે છે અપવાદરૂપ કેાઇકમા જ અંતિમ અવસ્થા સુધી ઉધરસનુ ઠમકુ પણ જણાતુ નથી તેમ ક્વચિત જ બને છે ઉધરસના નામેજ છાતીના દર્દની શકા ઉપસ્થિત થાય છે પણ દર્દનુ પ્રમાણ

ઉધરસ પરથી માપી શકાતું નથી. છતાં કોઇ વેળા ફેફસાંમાં કયે ઠેકાણે ક્ષયનો મોરચો છે તે ઉધરસની રીત પરથી જાણી શકાય છે. દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ ઉધરસની રીત યા પ્રકાર પણ બદલાયા કરે છે. શરૂઆતમાં ખોં ખોં થયા કરી ખાલી ઠસકાં આવે છે એટલે લક્ષ્ય ખેંચાતું નથી. પછી ધીમે ધીમે બડખો છૂટવા માંડે છે, ઉધરસ ચાલુ આવ્યા જ કરે છે અને પાકી ગયેલ ઉધરસના જેવો બળખો પડવા માંડે છે. રાત્રે અને પરોઢીએ તે બહુ જોરમાં આવે છે. કંઠનળીમાં ક્ષયની અસર થઈ હોય તો ખાલી ઉધરસ એટલી આવે કે મોં ભેળું ન થાય. ફેફસાં ખવાઇ તેમાં છિદ્ર પડવા માંડયાં હોય તો ઉધરસ અમુક સમયે એક સામટી આવવા માંડે છે અને જમા થએલ બધો બલગમ નીકળી જાય, ત્યારે જ શાન્ત થાય છે. કોઇને જમ્યા પછી ઉધરસ એટલા જોરથી ચડી આવે છે કે ખાધેલું બધું વમન થઇ નીકળી જાય છે.

ક્ષયનો દર્દી બડખો બહુ જ કાઢયા કરે છે તે સાધારણ અનુભવની વાત છે. પણ દર્દની જુદી જુદી અવસ્થાએ બલગમ પણ ફરતો રહે છે. કોઇ દર્દથી ઘેરાઇ ગયો હોય, ઉધરસ આવતી હોય, પણ બલગમ બીલકુલ હોતો નથી. શરૂઆતમાં બલગમ સળેખમમાં નીકળે તેવા જાડા ચીકણા; સફેદ લીટ જેવો હોય છે પણ તે ખાસ લાક્ષણિક ન ગણાય. જ્યારે લીલી ઝાંયવાળી ઝીણી ઝીણી કણીઓ દેખાવા માંડે ત્યારે તે ક્ષયનું લાક્ષણિક ચિન્હ ગણાય છે. આ કણીઓ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસી હોય તો તેમાં જરૂર ક્ષયનાં જંતુઓ નજરે પડશે. ફેંફસામાં સડો વધે તેમ બલગમનું પ્રમાણ વધે છે. અને રંગે પરૂ જેવા દેખાવા માંડે છે. અને ફેફસાનાં ક્ષત યા છિદ્રો વધી જતાં બલગમ પરૂના લચકા રૂપે નીકળવા માંડે છે. આ લચકા વજનદાર, લીસાશ પડતા અને દેખાવમાં જુના સિક્કા દોકડા કે ઢીંગલા જેવા હોય

છે. આ લચકા વજનદાર પાણીમાં નાંખતાં તળીએ બેસી જાય છે. બલગમ એ ક્ષયના નિદાનમાં મહત્વનું કામ બજાવે છે. તેમાં ક્ષયનાં જંતુ મળે છે અને તેથી ચોક્કસ નિદાન થઇ શકે છે. ફેફસાંના પુદ્ગલ બલગમમાં દેખાય તો સમજવું કે ફેફસાંમાં ક્ષત કે છિદ્રો પડયાં છે.

બલગમમાં કેટલીક વખત ઓછા વધુ પ્રમાણમાં લોહી પડે છે. આગળ એમ મનાતું કે બલગમમાં લોહી પડે તો ક્ષય થવો જ જોઇએ. હીપોક્રીટસે એવો સિદ્ધાંત કહેલ કે લોહી પડશે તેને પરૂ પણ પડશે એટલે કે ક્ષય થશે. પણ હવે એમ મનાતું નથી. આ ચિન્હ ૬૦ થી ૮૦ ટકા ક્ષયના દર્દીઓમાં ઉપસ્થિત થાય છે. લોહીનું પ્રમાણ અર્ધા રૂપીઆભારથી માંડી બે થી ત્રણ રતલ સુધી કોઇ વાર જોવામાં આવે છે. લોહી પડવાના બે સમય મનાય છે. એક શરૂઆતમાં જ જરા જરા લોહી પડે છે એટલે કે બલગમમાં લોહીની છાંટ હોય. આમ હોઇ લોહીનું પ્રમાણ બહુ થોડું રહે છે અને તેથી આટલું લોહી પ્રાણુહર નથી નીવડતું. બીજો સમય તે દર્દ ઘર કરી ગયા પછી. આ અતિશય પ્રમાણમાં હોય છે. દર્દી લોહી નાંખતો, લોહીની ઉલટી કરતો નજરે પડે છે. આમાં કોઇ વખત મરણ નીપજે છે. આ એકાએક જ થઇ આવે છે. કદાચ શારીરિક કે માનસિક શ્રમને લઇને થાય છે. મોંમાં ખારો સ્વાદ આવતાં લોહીથી મોં ભરાઈ જાય છે અને લોહીના કોગળે કોગળા પડવા માંડે છે. દર્દી ભયભીત બની હતાશ થઇ જાય છે. આ લોહીની ઉલટી બંધ થાય તો પણ થોડા દિવસ સુધી બલગમમાં જરાતરા લોહી દેખાયા કરે છે. આવી ઉલટી થયા પછી થોડા દિવસ જોરમાં તાવ આવે તેમજ દર્દ જોર કરી જવાનો વધુ સંભવ રહે છે.

છાતીમાં વેદના એ ખાસ ચિન્હ ગણાતું નથી. પણ એક યા બીજી રીતે છાતીમાં દુખાવાની ફરીઆદ કરતા ઘણી વખત દર્દી માલુમ પડે છે; ફેફસાનો પડનો સોજો થઇ આવે તો તીક્ષ્ણ દર્દ થાય છે. નહીં તો વાની માફક સ્નાયુમાં, છાતીમાં કે પીઠમાં અવારનવાર દર્દ થઈ આવે છે.

સાધારણ રીતે હાંફ જોવામાં આવતી નથી—એકદમ હાંફ થઇ આવે તો સમજવું કે દર્દ ક્યાંય અણધાર્યું જોરમાં આવી ગએલ છે.

આવું ટુંકમાં ક્ષયનું સ્વરૂપ છે. એવાં વિચિત્ર પ્રકારનાં ચિન્હો અને તરેહવારની ફરીઆદો ક્ષયને લીધે સંભળાય કે બધાં એકી સાથે ગોઠવવાં અને તેમાંથી તારતમ્ય શોધી કાઢવું એ બહુ જ મુશ્કેલ છે આગળ જણાવ્યું તેમ દર્દ નાબુદ કરવામાં પ્રથમ અડચણ નિદાનની જ પડે છે. અને કઇ કઇ માહીતિ, કેવા પ્રકારે જાળવી રાખવી, અને બરાબર વખતસર ડોક્ટર કને જઇ ચાંપતા ઈલાજો લેવા, તે દુર્ભાગ્યે આપણા લોકો જાણતા નથી. છેવટે વિધાતાને દોષ દઇ, કે મરનારની આયુષ્ય દોરી ટુંકી હશે એમ મન મનાવી, કોઇ અગમ્ય કારણથી ઉતરી આવેલી પીડાની જેમ લોકો ક્ષયનાં કડવાં ફળ ચાખે છે. 'મનુષ્યયત્ન ઇશ્વરકૃપા' એ જીવનમાં ભૂલવું જોઇતું નથી. ગમે તેવું જીવલેણ દર્દ હોય, પણ ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો કેટલીક વખત બચી શકાય છે. આપણાં કમનશીબે આપણે અહીં પોળ પોળ અને શેરીએ શેરીએ ક્ષયના રોગથી પીડાતાં દર્દીઓ માલુમ પડે છે. પણ નિરાધાર પ્રાણીના અજ્ઞાન ટોળાની જેમ, આપણે કાંઈ કરી શકતા નથી ! દરેક ગામ અને શહેર દર વર્ષે સહસો ઉછરતાં ખીલતાં યુવાનો અને યુવતીઓનો આ ક્ષયની વેદી ઉપર ભોગ આપે છે. પણ છતાંય

જાણે તેથી ન ધરાયું હોય તેમ પ્રતિવર્ષ વધારે ને વધારે મનુષ્યો ક્ષયના બ્હાને યમસદનમાં જાય છે, જ્યારે આથી અનેક ઘણાં ક્ષયના વ્યાધિથી પીડાતાં માલુમ પડે છે. ઇશ્વરની સૃષ્ટિની સૌથી સુંદર કૃતિઓ, કરમાએલી, સુકાએલી સત્તાહીન અને દર્દથી પીડાતી જોઇને કયો પુરૂષ આંખમાંથી આંસુ નહીં સારે? જે યુવાન યુવાવસ્થાના પુરજોશમાં ખીલતો હોવો જોઇએ, તેનાં ડાચાં બેસી ગયાં હોય, છાતી અંદર ઉતરી ગઈ હોય, ગાલમાં ખાડા પડ્યા હોય, નિસ્તેજ આંખો નિરાશાથી જગત ઉપર આછી મીટ માંડતી હોય અને આવું ખોળીયું હાડપીંજર રૂપે દુનીઆ ઉપર ફરતું હોય ! કેવી કમનસીબી ! પણ કોનો વાંક ? દર્દીનો, સમાજનો, દેશનો, કે વસ્તુસ્થિતિનો ? ગમે તેમ હોય પણ, આ જીવલેણ ક્ષયને નાબુદ કરવો તે અતિશય જરૂરનું છે. આપણે સમાજ રૂપે નિરોગી તરિકે જીવવું હોય તો ક્ષયનું નામનિશાન પણ જવું જોઇએ. આ મહાભારત કાર્ય શી રીતે હાથ ધરાય !

ક્ષયનું નિદાન

૫૬

નિદાન અને ચિકિત્સા એ વૈદકનાં અતિ અગત્યનાં અંગ છે. અને એ બેમાં નિદાનનું સ્થાન ઉચ્ચતર છે; કારણ કે ચિકિત્સા એજ લક્ષ્યબિંદુ છે તે છતાં ય તેનો બધો આધાર ખરા ખોટા નિદાન ઉપર જ છે તેથી નિદાનની ઉપયોગિતા વધારે છે. ખરા જ્ઞાન અને અનુભવની કસોટી આમાં જ થાય છે; કારણ નિદાન ચોક્કસ થયા પછી ચિકિત્સા કરવી તે તો સ્હેલ વાત છે.

ક્ષયનું નિદાન સ્હેલ તેમ વિકટ પણ છે. દર્દ ઘર કરી ગયું હોય, અને અંગે અંગમાં તેનો આવિર્ભાવ થઇ ચૂક્યો હોય, ત્યારે તો કોઇ પણ માણસ દર્દીને જોતાં વાર જ ક્ષય છે એમ કહી દેશે; પણ ક્ષયનાં પગલાંના માત્ર ભણકાર જ વાગવા માંડયા હોય, ધીમે ધીમે-અતિ ધીમે દૂર દૂરથી આ દુશ્મનનો ઓળો પડતો આવતો હોય, ત્યારે તેની આગાહી કરવી તે બહુ જ કઠિન કામ છે, અને તેમાં ભૂલચૂક કરવાથી સહન પણ વધારે કરવું પડે છે. પ્રથમથી જ બરાબર ચેતી ગયા ન હોઇએ તો હાથમાં રહેલી બાજી ગૂમાવી બેસવાનો સંભવ છે, અને બહુ સાવચેત રહેવા જતાં જેને તેને 'ક્ષય' કહી બેસારીએ તો બિચારા દરદીને નાહક ધ્રાસકો પડે છે; અને તે એવો તો હતાશ બની

જાય છે કે સમગ્ર જીવન તેને ખારૂં થઇ પડે છે. આવી ભૂલનેા ભાેગ કરાવનાર વૈદ્ય, મિત્રને બદલે દુશ્મનનું કામ સારે છે.

આથી ક્ષયનું નિદાન જેમ બને તેમ વેળાસર કરવું બહુ જ જરૂરી છે, એટલું જ નહીં પણ વૈદ્ય અને ડોકટરના ધંધાને અંગે તેમને માથે તે પવિત્ર ફરજ છે. કારણ વેળાસર નિદાન થઈ શકે તેા દરરોજ જે હજારો જીવેા મેાતના મેાંમાં જાય છે તે બચાવી શકાય. પણ આ દર્દની શરૂઆતનાં ચિન્હેા એટલાં બધાં ગૂઢ અને છેતરામણાં હેાય છે કે તેને યથાર્થ સમજવાને માટે ઉત્તમ જ્ઞાન, પાકટ અનુભવ, ધૈર્ય અને દીર્ઘ દૃષ્ટિની ખાસ જરૂર છે; અને આ ચિન્હેા એટલાં બહુરૂપી હેાય છે કે શરૂઆત કેાને કહેવી અને કેાને નહીં તે વિષે વિદ્વાન ડેાકટરેા પણ એકમત થઇ શકતા નથી જુદી જુદી રીતે દર્દની શરૂઆત થતી હેાવાથી, તેના ચિન્હેા જુદા જુદા પ્રકારનાં હેાય જ. અને એવી રીતે એકમાથી પ્રકટી, અનેક દિશાએ પ્રસરતા રહેતા હેાવાથી ચિન્હેા અનેક પ્રકારનાં ભેદ પામે છે. કેટલીક વખત બરાબર તપાસ કરતાં દર્દની શરૂઆત વર્ષો પ્હેલાં થઇ ચુકી હેાય એમ માલુમ પડે છે, દર્દ ઘણી વાર જોર કરે ને વળી સમાય જાય; આમ અવાર નવાર દર્દનેા દેખાે થતાં થતાં એકાદ ઉથલેા જોરથી મારે અને ત્યારે જ ક્ષયનેા શક જાય; પણ ત્યાં તેા તેનાં મૂળ ઉંડાં જડાઈ ગયાં હેાય છે. વળી કેાઈ વાર દરદીને બહુ જ ફરીઆદ કરતેા જોઇએ, પણ શરીરની તપાસ કરતાં ખાસ ચિન્હેા કાંઇ ન જણાય તેા કેાઇ વેળા નજીવી ફરીઆદને કારણે દરદીના શરીરની તપાસ કરતાં ફેફસાંમાં કે અન્ય સ્થળે દર્દની જમાવટ થઈ ચુકી હેાય એમ માલુમ પડે છે.

આ બધી બાબતો લક્ષમાં રાખી દર્દકથા, દરદીની ફરી આદ, ચિન્હો અને શારીરિક ચેતનનો યથોચિત વિચાર કરી, તેમની કીંમત આંકી, નિદાનનો નિર્ણય કરવો જોઇએ. પૂર્વે એવી ફરીઆદ રહેતી કે દર્દનું વેળાસર નિદાન થતું નથી, પણ હાલમા ડોક્ટરોને ક્ષયના એટલા બધા ભણકારા વાગે છે કે જેને તેને 'ક્ષય' કરી મૂકે છે દાખલા તરિકેઃ એક સારા સેનેટોરીઅમના રીપોર્ટમા એમ આવ્યું હતુ કે 'સારા સારા ડોક્ટરોએ ક્ષયનુ નિદાન કરી મોકલેલ ૫૦૦ કેસમાથી ૨૫૦ને ક્ષય નહોતો.' આટલા પ્રમાણમા નિદાનમા ભૂલ થઈ હતી.

હવે ક્ષયના નિદાન અર્થે શુ શુ તપાસવુ જોઇએ અને દરેક ચિન્હ કે તપાસની વાજબી રીતે કેટલી કીંમત આંકવી તેનો સવિસ્તર વિચાર કરીશુ અને છેવટમા ખાસ કરીને કયા કયા દરદીના નિદાનમા ભૂલાવો થવાનો સભવ રહે છે તે જોઈશુ

પહેલા તપાસ કરવી કે 'ચેપ ક્યાથી લાગ્યો ?' ક્ષયનો ચેપ ક્યાથી લાગ્યો તેના બારીકીથી તપાસ કરવાની જરૂર છે કુટુમ્બમા ક્ષય છે કે હતો એ વાત પૂરતા ન ગણાય, તેથી એટલાથી સતોષ ન માનતા કોના સહવાસે આ ચેપ લાગ્યો તે જાણવા પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે સગા વ્હાલા કે પાડોશીની યાદ તાજી કરી, ક્યાય દરદીના નિકટ સહવાસમાં રહ્યા હોય તે પૂછી જોવુ આવા પ્રસગનો હકારમા જવાબ મળે તો નિદાનમા સરળતા થશે, નકારની ખાસ કીંમત નથી

પછી 'ક્ષયની સાનુકૂળ ભૂમિકા અને સયોગો છે કે કેમ' ? 'ક્ષયની શરૂઆત' એ વિભાગમા વર્ણવેલ બાબતની તપાસ કરવી જેમ કે ક્ષયનો વારસો કે તાસીર દુબળું શરીર

ઓછું વજન, લાંબી, પાતળી સુદામા જેવી વચમાં મોટા ખાડા-વાળી છાતી, નાજૂક બાંધો, સુંવાળી ચામડી, લાંબા સુંવાળા વાળ, છાતી પર ભુરી નસો તરી રહેલી હોય, ચ્હેરામાં ફીકાશ, ગળામાં કે બગલમાં ગાંઠો થઇ આવવી, નાક ગળા કે છાતીમા અવાર નવાર શરદી થઇ આવવી, નાકમાં વારંવાર સોજો થઈ આવવો કે નસકોરી ફુટવી, બળગમમાં લોહી પડવું કે છાતીમા શૂળ થઇ આવવી, સ્ત્રીઓમાં ઉપરા ઉપરી સુવાવડ આવવાથી તેમજ લાંબા કાળ પર્યંત બાળકને ધવરાવવાથી નબળા શરીરનો કસ ચાલ્યો ગયો છે કે કેમ તે સૌ જોવું. માદક પદાર્થોનું સેવન, કામાધ બની વિષયલાલસાની તૃપ્તિનો અતિરેક કરવો (આયુર્વેદકમાં આને ખાસ મહત્ત્વનું કારણ ગણ્યું છે) એ ક્ષયને નોતરવા જેવું છે. ધંધાની ચિંતા, માનસિક આઘાત, અતિશ્રમ કે હલકો રસ વિનાનો ખોરાક અને ભેજવાળા અંધારીઆ સ્થળમાં નિવાસ એ બધા જ ક્ષયના સોબતી છે.

દર્દી આવે ત્યારે પ્રથમ ઉપલી બાબતો પરત્વે બધી હકીકત જાણી બીજી તપાસ શરૂ કરવી

દરદીની ફરીઆદોઃ ખરી ફરીઆદ કહેનાર દરદી હોય તો તેના ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવાની જરૂર છે. તપાસમાં સમજી શકાતા ચિન્હો કરતાં પણ વિશેષ-ગૂઢ ચિન્હો હકિકતથી જાણી શકાય છે. કારણ કે દરદીના પોતાના શરીરમાં થતાં ફેરફારને અંગે પહેલેથી આનું ભાન થતું આવે છે. ફરીઆ-દીની ઝીણી ઝીણી અને નજીવી બાબતો પણ લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઇએ. 'એમાં કાંઇ નથી' એમ ગણી બરાબર ધ્યાન ન આપનાર ડોક્ટર અણમોલી પળ ગફલતમાં ગુમાવી બેસે છે. દરદી વ્હેમી ન હોય, એને કોઇ નજીવી પણ શકા

પડે તેવી ફરીઆદ કરે અને તેનું કાંઈ કારણ ન સમજાય તો દાક્તરની ફરજ છે કે નિદાનનો ઉકેલ કરવા દરેક પગલાં ભરવાં જોઇએ. તાપ હમેશ રહેતો હોય, છાતીમાં ચિન્હો ચોખાં જણાતાં હોય અને બળખામાં ક્ષયના જંતુ માલુમ પડતાં હોય તો નિદાન એ સહેલમાં સહેલી વાત થઇ જાય. કંઇ ખાસ સબબ વિના દિન પ્રતિદિન શરીર ઘસાતું ચાલે, વજન ઘટતું રહે, અશક્તિ વધતી જાય અને ચ્હેરો ફીકકો પડવા માંડે તો ક્ષયની ચેતવણીનાં અતિ અગત્યનાં ચિન્હો દેખાયાં એમ જાણવું. બલગમમાં લોહી પડવું, ઉધરસ અને પડખામાં શૂળ એ ઉપરોક્ત ચિન્હો કરતાં પણ નિદાનમાં વિશેષ મહત્ત્વનાં ચિન્હો ગણાય છે. આમાંથી એ કે વિશેષ ચિન્હો સાથે દેખાવા માંડે તો ક્ષયની શંકા કરવી વાજબી ગણાશે, અને જો તેની જોડે બલગમમાં લોહી પડે તો ક્ષયની સારવાર તેજ ક્ષણે શરૂ કરી દેવી જોઇએ. આ ચિન્હો જો મોટી ઉધરસ કે ઓરી પછી દેખાયાં હોય તો દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડશે એમ જાણવું. હંમેશ ખોં ખોં થયાં કરે કે નબળા શરીરે ભગંદર થઇ આવે તો બીજી ફરીઆદ ન હોય છતાં ફેફસાંના ક્ષયની શરૂઆત માટે બારીકીથી તપાસ કરવી જોઇએ. આગળ ક્ષયનો હુમલો શરીર પર કયાંય થયો હોય તો નજીવી ફરીઆદ ઉપસ્થિત થતા ક્ષયની શંકા કરવાનું સબળ કારણ મનાય. શરીર જરા દુબળું પડવા માંડે, વજનને શક્તિમાં ઘટાડો થવા લાગે, અને આવાં નબળાં શરીરે ઉધરસનું ઠસકું શરૂ થાય, તો ક્ષયનાં પગલાં થઇ ચુકયાં છે એમ શંકા કરવી વાજબી છે, કારણ કે આવા પ્રકારની શરૂઆત ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. છાતીમાં વચેટ ભાગમા દબાણ કે છાતીમાં અહીં તહીં ફરતો દુખાવો અને ખાસ કરીને વાંસામાં ફાટ થવી, આવી ફરીઆદ ઘણી વખત શરૂઆતમા થઈ આવે છે. ક્ષયની શરૂઆતમાં સ્ત્રીઓમાં

ઋતુ અનિયમિત થવા માંડે છે, અને પછી તો તદન બંધ થઈ જાય છે

હવે દરેક ચિન્હનો જુદો જુદો વિચાર કરીશું

જ્વરઃ નિદાનને, અંગે આ એક મહત્ત્વનું ચિન્હ ગણાય છે પણ જેટલું તે ઉપયોગી, છે, તેટલું જ તે ભૂલથાપ ખવડાવનારૂં છે કેટલીક વખત સ્વાભાવિક રીતે જ કેટલાક માણસોમાં અર્ધી કે એક ડીગ્રી તાપનો ફેર રહે છે તે વાત ન જાણનાર, વ્હેમી માણસો આ ફેરને મગજ પર લઈ કેવી ધાધલ મચાવી મૂકે છે તે નીચેના દાખલા પરથી સમજાશે એક વેળા એમ બન્યું કે એક જાડી છોકરીને સ્વાભાવિક જ ૯૮ ડીગ્રી તાપ રહેતો તેમાં વ્હેમી મા, મૂર્ખ નર્સ અને ભડકાવનાર ડોક્ટર ભેળા થતા આ છોકરીને મહિનાઓ સુધી ક્ષયની સારવાર કરી પણ કાંઈ ફેર ન પડ્યો બીજા ડાક્ટરને બતાવતા તેણે નર્સને નાળીએર આપ્યું, થર્મોમીટર ભાગી નાખ્યું, અને દર્દીનું દર્દ નાશ પામ્યું તીખા મગજના મનુષ્યોમા, ચરબીથી ફુલી ગએલ જાડી (ઢીંગલી) સ્ત્રીઓના, તેમજ ઋતુ સમય પ્હેલા થોડાક દિવસ કેટલીક સ્ત્રીઓમા ૯૯॥ સુધી તાપ સ્વાભાવિક રીતે જ રહે છે તાજેતર મદવાદ થઈ ગએલામા પણ, તાપની વધઘટ ઘડી ઘડીમા થઈ આવે છે તેમજ આવી રીતે તાપ બીજા પણ કેટલાક દર્દોમા આવે છે, તેથી તેની પણ તપાસ કરવી જોઈએ કઈ પણ કારણ વિના હમેશ બપોરે સાંજે લ્હસા થી ૧૦૦ તાવ વધ્યા કરે તો જરૂર ક્ષયની શંકા કરવી. કેટલીક વખત માપ્યો ન હોય તો દર્દીને ખબર પણ ન હોય કે તાવ રહે છે એને તો જરા ઉંઘ બરાબર નથી આવતી અને પરસેવો વળે છે, આટલી જ ફરિયાદ હોય અને તાવ માપવા જતા ૯૯ થી ૧૦૦ ડીગ્રી તાવ માલુમ પડે છે

તાવની જ્યારે શંકા પડે ત્યારે દશ દિવસ સુધી દર બબ્બે કલાકે માપવો અને શ્રમથી તેમાં કેટલો ફેરફાર થાય છે તે જોવું. શ્રમ કે કસરતથી ક્ષયના દર્દીમાં તાવ એકદમ વધી જાય છે, પણ શરૂઆતના નિદાનમાં આમ ગણત્રી કરવામાં પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. દર્દીને બે ચાર દિવસ બરાબર આરામ આપી પછી શ્રમ આપી જોવો અને આરામ અને શ્રમના વખતના તાપની સરખામણી કરી જોવી.

વજનની ઘટ : મૂળથી જ ક્ષયની તાસીરવાળાં લોકો વજનમાં ઓછાં હોય છે અને હવે જો વજન ઘટવા માંડે તો જરૂર ક્ષયની શંકા કરવી.

અશક્તિ : અનેક કારણોથી અશક્તિ થઇ આવે છે. પહેલાં બીજાં કારણોની તપાસ કરી જોવી અને કાંઇ કારણ ન મળે અને ક્ષયના બીજાં ચિન્હો મળી આવે તો ક્ષયના નિદાન તરફ વળવુ વાજબી ગણાય.

ઉધરસ એ સૌથી વિશેષ સ્વાભાવિક શરૂઆતનું ચિન્હ છે. અને ઉધરસનું ઠસકું સાંભળતાં ફેફસા તરફ ધ્યાન ખેંચાય છે. યુવાવસ્થામાં ઉધરસનું ઠસકું કાયમ રહેવા માંડે તો ચેતવાની જરૂર છે. તેમાંએ ખાસ કરીને પરોઢીયે કે સવારમાં વધુ આવે તો જરૂર શંકાનું કારણ ગણાય. હંમેશાની સુકી ઉધરસ, પછી ભલે તે ઉંડો શ્વાસ લેતાં જ આવતી હોય તો પણ ફેફસાની બારીકીથી તપાસ કરવા સુચવે છે. જો કે આવી ઉધરસ થોડા દિવસે મટી જાય છે અને દર્દી ગફલતમાં પડી જાય છે કે ખાલી શરદીની ઉધરસ હતી. સુકી ઉધરસની તપાસ કરતાં ગળાના દર્દ કે બીડી વિશેષ પીવાથી તો નથી આવતી તે જોવું જોઇએ. બનગમમાં

લોહી પડે તો લગભગ ક્ષયનું નિદાન થઇ ગયું એમ માની લેવું. બલગમમાં લોહી ગળા કે ફેફસાંના બીજા દર્દીમાં પણ પડે છે, પણ લગભગ ૯૦ ટકા જેટલા દર્દીઓ તો ક્ષયના જ હોય છે. લોહી પડવાનાં બીજાં કારણોની તપાસ કરી જોવી અને બીજું કાંઇ કારણ ન મળે તો ક્ષયની સારવાર તુરત જ શરૂ કરી દેવી જોઇએ. જરા લોહી બલગમમાં પડે એ એક રીતે ઉપયોગી છે કારણ નિદાન વેળાસર ચોક્કસ થઇ શકે છે અને દર્દી ક્ષયનો પ્રભાવ બરાબર જુએ છે અને ભયભીત બની કાળજી રાખતાં શીખે છે.

શ્વાસ ચડવો : કોઇક વખત શ્વાસ ટુંકો લાગવો એ ચિન્હ પ્હેલાં ફરીઆદ રૂપે ઉપસ્થિત થાય છે, પણ બીજાં ચિન્હો માલુમ પડયાં પહેલાં આ એકલું જ જોર કરી ગયું હોય એમ ભાગ્યેજ બને છે. છતાં કારણ વિના શ્વાસ ટુંકો લાગવો કે દમ ચડી આવવો એ ક્ષયની શંકાને સ્થાન આપે છે.

પડખામાં શુળ : (પ્લુરસી) કંઈ કારણ વિના ફેફસાંનાં પડનો સોજો થઇ આવે તો ક્ષય ગણી લેવો.

દર્દીની તપાસ : આ પણ નિદાનનો કંઈ સરળ માર્ગ નથી. અહીંઆ પણ મુશ્કેલી તો નડવાની. તપાસ ઉપરથી માલુમ પડતાં એકાદ ચિન્હ પર નિદાનનો બધો આધાર મૂકી ન જ શકાય. છાતીની તપાસમાં હંમેશાં એવી ભૂલ થતી આવે છે. પચીશ વર્ષ પ્હેલાં એવી માન્યતા હતી કે હૃદયનો એકાદ ધબકારો આઘો પાછો કે નબળો સબળો થયો તો આ નજીવા ફેરને હૃદયનું દર્દ માની દર્દીની સ્થિતિ ઘણી ગંભીર ગણી કાઢવામાં આવતી. પણ હવે સમજણ પડી છે કે બીજી ફરીઆદ ન હોય એટલે કે

દર્દીને શ્વાસ ચડતો ન હોય ને હૃદય ઢીલું પડી ન ગયું હોય તો આવા ધબકારાના ફેરફારની ખાસ કાંઈ કિંમત નથી. જેવી હૃદયના દર્દમાં પચીશ વર્ષ પહેલાં ભૂલ થતી તેવી આજે ફેફસાંના ક્ષયના સંબંધમાં થાય છે. ફેફસાંમાં એકાદ ખૂણે ખાંચરે જરા અવાજમાં ફેર માલુમ પડે તો ક્ષય કુટી ' બેસાડીએ છીએ. આ થવું ન જોઈએ. દર્દીને કંઈ ફરીયાદ ઉભી ન થઈ હોય

અને કોઈ વેળા ફેફસાંમાં જરા અવાજમાં ફેરફાર સંભળાય તો તેનાથી બ્હી જવાની જરૂર નથી. વળી શરૂઆતમાં ફેફસાંમાં ચોખાં ચિન્હો મળી આવવા એ લગભગ અસંભવિત છે. દર્દ સારી પેઠે પ્રસરી ગયા પછી જ આવા ચિન્હો તપાસમાં માલુમ પડે છે. તેમાં યે જો ફેફસાંના ઉંડાણમાં ક્ષય પ્રસરતો હોય તો બ્હારથી ચિન્હો જણાય તે પ્હેલાં તો મહિનાઓ વીતી જાય છે. કોઈ પણ દર્દીની તપાસ કરતાં કાંઈ ક્ષયના ચિન્હો માલમ ન પડે તો યે તે દર્દીની છાતીની બે ચાર વાર તપાસ કરીને પછી જ મત બાંધવો જોઈએ. શરૂઆતના ફેરફારમાં નજરે જોવામાં કોઈક વેળા ક્ષયના સ્થાન ઉપરનો છાતીનો ભાગ જરા સૂકાયેલ કે સંકોચ પામેલો દેખાય છે. ટકોરા મારવાથી તે સ્થળ ઉપર જોઈએ તેવો ચોખો રણકો આવતો નથી અને ભુંગળીથી (Auscultation) શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાના અવાજ બગડેલા અને સોજાને લઈને ઉપસ્થિત થએલા બારીક બીજા અવાજો સંભળાય છે. આની કિંમત ડાકટરો સમજી શકશે. નાડીનો વેગ ક્ષયમાં ઉતાવળો રહે છે. એકલાં ચિન્હો પર આધાર રાખી શકાતો નથી જેથી અમૂક ફરીયાદ અને ચિન્હો સાથે માલુમ પડે તો જ ક્ષયનું નિદાન ચોક્કસ થઈ શકે.

બલગમની તપાસ : નિદાનનું આ એક અતિ

ઉપયેાગી સાધન છે. ઉધરસવાળા દરેક દર્દીને બલગમ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસવેા એવેા નિયમ હેાવેા જોઇએ ઉપરેાક્ત ફરીઆદવાળા દર્દીના બલગમમાં જો જંતુ માલુમ પડે તેા નિદાનમાં પછી શંકાને કાંઇ જ સ્થાન રહેતું નથી. આ રીતે બલગમની તપાસ નિદાનમાં સહુથી શ્રેષ્ઠ સાધન ગણી શકાય. પણ મુશ્કેલી એ છે કે જંતુ શરૂઆતમાં બલગમમાં પડતા નથી પણ જ્યારે સડેા સારી રીતે પ્રસરી ફેફસાંમાં છિદ્રો પડે છે અને સડેલેા ભાગ બલગમ સાથે બ્હાર આવે છે ત્યારે આ સડેલા ભાગ સંગાથે જંતુ બ્હાર આવે છે. તેથી વાસ્તવિક રીતે તેા જંતુ બલગમમાં પડવા માંડે તે પહેલાં નિદાન કરી લેવું જોઇએ. જંતુ બલગમમાં મળે ત્યાં સુધી નિદાન કરી ન શકવું અથવા રાહ જોઇ બેસી રહેવું એનેા અર્થ એટલેા જ કે શરૂઆતની સારા થવાની તક આપણે વિચારવમળમાં ગુમાવી બેઠા. જંતુ બલગમમાં ન મળે તેા ક્ષય નથી એમ ન કહેવાય, કારણ કે ઘણી વખત જંતુ બલગમમાં મુદ્દલ દેખાવ દેતા નથી એક સેનેટેારીઅમના રીપેાર્ટમાં હતું કે લગભગ ૩ દર્દીઓમાં ક્ષયના જંતુ ન્હેાતા મળ્યા. આ તેા બધા દર્દીઓની વાત થઇ તેા શરૂઆતના દર્દીઓમાં તેા ત્યાંથી પણ થેાડા પ્રમાણમાં જંતુ મળે એમાં નવાઇ શું ? કેટલીક વખત એક તપાસમાં જંતુ નથી મળતાં પણ પાંચ દશ વખત તપાસ કર્યે માલુમ પડે છે, જેથી બલગમની બારીક તપાસનું પરિણામ નકારમાં આવે તેથી સંતેાષ માની બેસી ન રહેતાં અનેકવાર બલગમની તપાસ કરાવવી જોઇએ પણ આ કામ ઘરનેા ધંધેા માંડી બેઠેલ એક હુન્નુ ડાક્ટરથી બનવું મુશ્કેલ છે એકવાર એક દર્દીના બલગમમાંથી વીસમે વખતે જંતુ મળ્યા હતા હવે આટલી ધીરજ, ખંત અને ખર્ચ ઇસ્પીતાલ સિવાય અન્ય સ્થળે ન સંભવી શકે

જંતુની સંખ્યા જૂજ હોઈ સાધારણ તપાસમાં જંતુ ન મળતા હોય તો વિશેષ બારીકીથી તપાસ કરવાની એક બે રીત છે; પણ તે મોટી લેબોરેટરીમાં જ અમલમાં મૂકી શકાય. દર્દી બલગમ થુંકવાને બદલે ગળી જતો હોય તો હોજરીના જંતુ માટે તપાસ કરવી. સવારમાં પડતો બધો બલગમ તપાસ માટે લેવો જોઈએ અને તે બધો બલગમ ઉધરસ ખાઈને કાઢેલો હોવો જોઈએ. બલગમ બહુ ન આવતો હોય તો સવારમાં ગળું પંખેરીને બલગમ કાઢવા મહેનત કરવી. બલગમની તપાસ વખતે બલગમમાંથી જાડી કણીઓ વીણી તેને જ ખાસ તપાસવી જોઈએ. શરૂઆતમાં બલગમ સાથે લોહી પડે તો તેની બરાબર તપાસ કરવી. તેમાં ઘણે ભાગે જંતુ મળી આવશે.

. સ્પેસીફીક રીએક્શન : (Specific Reaction) ક્ષયના દર્દમાં શરીરમાં કે લોહીમાં થતાં ખાસ ફેરફારો આ બે પ્રકારે તપાસવામાં આવે છે. એક તો દર્દીના લોહીમાં થએલા ફેરફારની તપાસ, અને બીજી ટ્યુબરક્યુલીન એટલે ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં મૂકવાથી પ્રત્યાઘાત રૂપે થતાં ચિન્હો. પહેલાના એટલે લોહીના બે ત્રણ ટેસ્ટ (tests) પૂર્વે પ્રચલિત થએલા પણ એકે ખાસ ઉપયોગી ન નીવડતાં હાલ તેનો ઉપયોગ બહુ થતો નથી. બીજામાં ક્ષયની રસી તપાસ અર્થે શરીરમાં એક અથવા બીજે રસ્તે મૂકવામાં આવે છે. માતા કાઢવાની જેમ, આંખમાં ટીપાં નાખીને અથવા ઇન્જેક્શન રૂપે રસી મૂકવામાં આવે છે. આ તપાસની રીતનો ન છૂટકે ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કારણ કે આમ વાપરવા જતા પણ કોઈ કોઈ વખત નુકશાન કરી દે છે. નિદાનમાં આ રીત કોઈ કોઈ વેળા મદદ કરી શકે છે. પણ અનુભવથી એ જણાયું છે કે નિદાનમાં તેની

કિંમત બહુ જ થોડી છે, તેમજ તેની કિમ્મત અને ઉપયોગ યથાર્થ સમજવાને ખાસ અનુભવની જરૂર છે.

એકસ રે (X–ray) વીજળીથી લેવાતો ફોટો આના ખાસ અનુભવીને હાથે નિદાનમા ઠીક મદદ મળી શકે છે. ક્ષયથી જીર્ણ થતા ભાગનો ફેફસાનો ફોટો કે ઓછો ઓછોવત્તો ઘટ દેખાય છે અને તે ફેરફાર ઉપરથી અટકળ કરી શકાય છે કે અમુક સ્થળે આટલો બગાડ હશે દર્દ જોરમાં છે કે શાંત તે આમાં સમજી ન શકાય તેમજ એકલા ફોટાના ફેરફારથી ભડકી પણ ન જવું. કારણ કે ઓછામાં ફેરફાર અનેક કારણથી થવા સંભવ છે અને દર્દીઓના ઝાઝા અનુભવથી વિમુખ રહેનારા સ્પેશીઆલીસ્ટો કેટલીક વખત પોતે ગભરાઈ જાય છે અને સામાને ગભરાવી દે છે દર્દીની ફરીઆદ, બીજાં ચિન્હો અને સાથે સાથે પ્રમાણમાં ફોટામા ફેર નજરે પડે તો નિદાન વધુ ચોકસ રીતે કરી શકાય જો કે શરૂઆતના નિદાનમા આવો ફોટો પણ બહુ ઉપયોગી નથી નીવડતો હવે નિદાનમાં કયા કયા દર્દો સાથે ભૂલાવો થવા સભવ છે તે તરફ નજર કરીએ

૧. ક્ષય, બીજા કયા દર્દને મળતાં ચિન્હો ધારણ કરે છે– મેલેરીઆ આ ભૂલ શરૂઆતમાં ઘણી વખત થાય છે. લોહી તપાસતા મેલેરીઆનાં જતુ ન મળે અને તાવ ક્વીનાઇનથી ન રોકાય, તો મેલેરીઆનો તાપ હોવા સભવ નથી. ઉધરસ મેલેરીઆમા ભાગ્યે જ થાય છે.

ટાઈફોઇડ ફીવર (મુદતીઓ તાવ) ઘણા ચિન્હો મળતા આવે છે અને ખાસ કરીને ક્ષયનો જોરથી ધસારો હોય છે, ત્યારે શરૂઆતમા નિદાનની મુશ્કેલી પડે છે. લોહીની તપાસથી મુદતના તાવનુ નિદાન કરી શકાય છે,

નર્વસ ડીસ્પેપ્સીયા (Nervous dyspepsia) : આ બીમારીનું નિદાન કરવા જતાં અનેક વખત ગફલતમાં રહી જવાય છે. આવા અજીર્ણમાં તાપ બીલકુલ હોતો નથી, તેમજ ભુખ તદ્દન મરી જતી નથી. આમાં જો ઉધરસ શરૂ થાય તો ફેફસાંની બરાબર તપાસ કરવી જોઇએ.

ક્લોરોસીસ (Chlorosis) યુવાવસ્થામાં સ્ત્રીઓમાં થતો પાંડુ, નબળું અને ફીકું પડતું શરીર લોહ આપતાં સુધરવા ન માંડે તો ક્ષયની શંકા કરી બારીકીથી ફેફસાંની તપાસ કરવી જોઇએ.

ન્યુરેસથીનીઆ (Neurasthenia) : આનું નિદાન કરવા પહેલાં ક્ષયની શરૂઆત તો નથી તેને માટે સાવચેત રહેવું જોઇએ.

ચાલુ ખાંસી : ચાળીસ વર્ષની ઉમર પ્હેલાં ખાંસી કાયમ રહે એ અસ્વાભાવિક છે. તો જો ખાંસી કાયમ રહેવા માંડે તો ક્ષયની શંકા કરવી વાજબી ગણાય.

ઇન્ફ્લુએન્ઝા : આ નિદાન આપતાં પ્હેલાં નક્કી કરી લેવું જોઇએ કે ક્ષયનાં પગલાં તો નથી થયાં ને ?

ન્યુમોનીઆ ને બ્રોન્કો ન્યુમોનીઆ : આ રીતે પણ ક્ષયનું મંડાણ થતું હોવાથી ક્ષયનો ખ્યાલ રાખવાની જરૂર છે.

પ્લુરસી : કારણ વિના ફેફસાંના પડનો સોજો થઈ આવે તો ક્ષયની આગાહી કરવી.

દમ : દમ વાળાને ક્ષય થઇ આવે છે, તો કોઈ વેળા ક્ષયની શરૂઆતમાં દમના ચિન્હો દેખાય છે.

૨ કયા કયા દર્દો ક્ષયને મળતા ચિન્હો ધારણ કરે છે તે જોઈએ

પેટમાં કે અન્ય કોઈ સ્થળે પરૂ કે ગુમડું થયું તો ક્ષયના જેવો તાવ અને અન્ય ચિન્હો ઉપસ્થિત થવા સંભવ છે લોહીની તપાસમાં પરૂના અસ્તિત્વની ખબર પડવા સંભવ છે આમ લાગે તો એપેન્ડીક્સ (Appendix) પિત્તાશય, કે યકૃતમાં (Liver) કે અન્ય સ્થળે બરાબર તપાસ કરવી ફેફસાના પડમાં પરૂ અથવા હૃદયના પડના નોજ્રમાં ક્ષયને મળતા ચિન્હો હોય છે

હોજકીન્સ ડીસીઝ (Hodgkin's Disease) આમાં ગળામાં, બગલમાં ને અન્ય સ્થળે ગાંઠા અને તાવ હોય છે આથી નિદાનમાં ભૂલ કરવાનો સંભવ છે

હૃદયના અમુક દર્દોમાં બળખામાં લોહી પડે છે પડખામાં શુળ ઉપડી ફેફસામાં અમુક અવાજો પણ સંભળાય છે. આથી નિદાનમાં ભૂલ થવા સંભવ રહે છે

ફેફસામાં ગરમી (Syphilis) ને લઈને થતા ફેરફારના ક્ષયને મળતા ચિન્હો થઈ આવે છે

ગરમી માટે લોહી તપાસવાથી અને ગરમીની સારવારથી થતા આરામથી નિદાનનો ઉકેલ કરી શકાય છે

ફેફસાના બીજા ઘણા વ્યાધીઓમાં ક્ષયને મળતાં ચિન્હો થવા સંભવ છે તો તે સર્વનો બરાબર વિચાર કરી તપાસ કરી લેવી

૬૬

ચિકિત્સાના વિચારમાં કુદરતનાં અનેક રહસ્યનું તેમજ મનુષ્ય સ્વભાવની ચિત્ર-વિચિત્રતાનું સરસ રીતે ભાન થાય છે. પ્રગતિ અને સુધારાની ધુનમાં મસ્ત બનેલ આજના વિજ્ઞાનની ઓથે કૃત્રિમ જીવન ગાળનાર મનુષ્ય ઉપર, પોતાની સનાતન વ્યવસ્થાનું ઉલ્લંઘન કરવા કાજે, કુદરત કેવી રીતે કોપે છે, અને તેને રીબાવી રીબાવીને, કોઈ ક્રૂર દુશ્મનની પેર તેનો કેમ જીવ લે છે, તે બોધ જેટલો દુઃખદાયક છે તેટલોજ જરૂરી છે; વળી મનુષ્ય વખતસર ચેતીને કુદરત દેવીને ખોળે જઈ, कारिष्ये वचन तव કહી તેનો આશરો લે છે, ત્યારે તેના ઉપર દયા લાવી તેને કેવી રીતે ઉગારી લે છે, તે પણ આનંદજનક અનુભવ છે. આજ કંઈ નહિ તો એક સૈકાથી, મનુષ્ય કુદરતને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તનાર દાસી બનાવવા મથી રહ્યો છે જ્યાં જુઓ ત્યાં કુદરતની અનંત બળવાળી શક્તિઓ મનુષ્યના ઉપભોગના અર્થેજ જાણે ઇન્દ્રજાળથી પોતાની મેળેજ પોતાનું કાર્ય મનુષ્યનો હુકમ ઉઠાવીને કરી રહી હોય તેમ પ્રથમ દૃષ્ટિએ સહુ કોઈને દીસે છે. પણ વેંતીઓ મનુષ્ય ગર્વમાં હજી નથી સમજતાં શીખ્યો કે તે અનંત શક્તિ તેનું કર્યું કારવ્યું પળવારમાં ધુળ કરી નાંખશે !

ધનની લાલસા મનુષ્ય સ્વભાવમાં કેટલું પ્રાધાન્ય પામી રહી છે તેનો પણ ખ્યાલ આમાં આવશે. સાચીખોટી જાહેર ખબરો છાપી, અથવા જેમ તેમ સલાહ આપી, 'ક્ષય'થી હતાશ થએલાં નિર્ભાગી મનુષ્ય અને તેના કુટુમ્બના ભોગે પણ પૈસો પ્રાપ્ત કરવાના અધમ પ્રયત્નોના અનેક દાખલા દુર્ભાગ્યે ઘણે સ્થળે નજરે પડે છે. આથી વિશેષ મનુષ્ય સ્વભાવની અધોગતિ કઇ હોઈ શકે ? "મને જીવલેણ ક્ષય લાગુ પડયો છે," એમ વિચારથી જ માણસ એટલો ત્રાસી જાય છે કે જાણે મોત તેની પાછળ પાછળ જ કોઇક વખત ઝડપ મારવા ભમતું હોય તેમ તેને લાગે છે. કોઇ પણ પ્રકારે આમાંથી છુટકારો મેળવવા તે અનેક સાચાં ખોટાં ફાંફાં મારે છે. જીન્દગીભરનું બચાવેલું ધન લુંટાય જાય તેની તેને દરકાર રહેતી નથી, અને તેમાં ખોટું પણ શું ? મહાકવિ કાલિદાસે બરાબર કહ્યું છે કે शरीर माद्य खलु धर्मसाधनम्। પણ આ જગતમાં આવી મનોદશાનો લાભ લેનારા ધુતારાની કયાં ખોટ છે ? આજે ક્ષયની અકસીર દવાઓને નામે આખા જગતમાં જે રાખ અને ધુળ વેચાય છે, તેમાં ભાગ્યેજ કોઈમાં કાંઇ માલ હોય છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી. ખરી સારવાર કદાચ કોઇ સારી દવા મળે તોપણ દવાના સેવનમાં સમાપ્ત થતી નથી, તો પછી આજની જાહેર ખબર ઉપર ફેલાએલી દવાઓનું તો કહેવુંજ શું ? આપણે આગળ ઉપર જોઈ શકીશું કે અત્યારે નજરે પડતો સારવારનો પ્રબંધ ખરી સારવારની પદ્ધતિથી કેટલો વિમુખ છે!

ક્ષયની કોઇ રામબાણ દવા શોધવાને આજે આખું જગત મથી રહ્યું છે. પ્રથમ તો આ દર્દ અસાધ્ય મનાતું, પણ જંતુની શોધ પછી, અને ખાસ કરીને આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિ Sanitarium Treatment કે જેનો આપણે આગળ ઉપર લંબાણપૂર્વક વિચાર કરીશું તેમાં ખુલ્લી હવામાં

આરામ, કસરત અને આહારના નિયમિત જીવનથી ઘણાં દર્દીઓને આરામ થયા પછી લોકોને હિમ્મત આવી છે કે આ દર્દ પણ મટી શકે તેવું છે. પણ હજી સુધી રામબાણ કહી શકાય એવી કોઈ દવા શોધાઈ નથી. ક્ષય થવાનાં કારણ-વિચાર વખતે આપણે બે મત ચર્ચ્યા હતા; તદનુસાર સારવારના પણ બે માર્ગ સંભવી શકે. એક તો દવાથી દર્દના જંતુઓનો નાશ કરવાનો, અને બીજો દર્દીના ક્ષીણ થતા જતા શરીરને મજબુત રાખવા પ્રયત્ન કરવાનો કે જેથી જંતુઓનો હુમલો પાછો હઠી શકે. આ બેમાં પ્રથમ પદ્ધતિ એટલી બધી ફતેહમંદ થઇ નથી, અને તેથી 'આશ્રમ-જીવન'ની પદ્ધતિને ક્ષયની સારવારમાં પ્રથમ પદ આપી ગ્રહણ કરવામાં આવે છે.

ક્ષયની દવાની અનુક્રમણિકામાં હાલ સૌથી અગ્રે વિવિધ પ્રકારનાં ઇન્જેક્શનો નજરે પડે છે. જેવાં કે ટ્યુબરક્યુલીન, પારો, સોમલ, સીનામીકએસીડ, સોનું, કેલસીઅમ અને કોડલીવર ઓઇલ અથવા બીજી જંતુવિનાશક દવાઓ. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં સીરમ વેકસીન થીરેપીની રસીઓ આવે છે. કિરણોના પ્રયોગમાં, એકસરે, વાયોલેટરે, ફીનસનરે, સૂર્યનાં કિરણો અને રેડીઅમનો પ્રયોગઃ આ ઉપરાંત દૂધ ને છાશનો પ્રયોગ, સાકર કે સંગીતનો પ્રયોગ, એમ તરેહવાર પ્રયોગ અજમાવવામાં આવે છે. લગભગ દરેક દેશવાર જુદી જુદી સારવારની પદ્ધતિ જગત સમક્ષ રજુ કરવામાં આવે છે, અને દર વર્ષે એક બે નવી શોધો બ્હાર પડતી રહે છે. જર્મની ફ્રીડમેનની ટ્યુબરકલ જંતુની રસી માટે બણગાં ફૂકી રહ્યું છે. ફ્રાન્સનો કાલ્મેટ પોતાની રસીને સર્વોત્તમ માની રહ્યો છે. ઇટાલીમાં વળી મેરેગ્લીઆનો પોતાના વેકસીન સીરમનું ગીત લઇ બેઠો છે. જીનીવામાં સ્પાહલીગરનો

ઇલાજ ખુબ વખણાઇ રહ્યો છે ઇરાનમા દ્રાક્ષ પ્રયોગ ગુણકારી ગણાય છે, ત્યારે રૂશીયામા કુમીશ પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત છે આફ્રિકામા વળી વનસ્પતિપ્રયોગની અજમાએશ થઇ રહી છે, ત્યારે હિન્દુસ્થાનમા વૈદ્યોની ભસ્મ ને રસાયણ તથા લસણના પ્રયોગને સારવારમા પ્રાધાન્ય અપાય છે પીવાની દવા અનેક આપવામા આવે છે. મુખ્યત્વે કરીને કેલસીયમ, ક્રીઓઝોટ, ઇકથીઓલ, આયોડીન, પારો, સોમલ, સોનુ, અભ્રક વગેરે સુધવાની દવાઓમા ફોરમાલીન, એંગ્રોઇડાઇન પાઇન યુકાલીપ્ટસ, મ્યાયાટોસ મુખ્ય છે હવા ફેરના સ્થળો અને પાણીના પ્રભાવની કહાણીઓનો હિસાબ પણ ઓછો સંભળાતો નથી અહીંના હવાપાણી આવા ગુણ કારી છે, અને ત્યાના તેવાં છે, એવી અનેક અનુભવી ને બીનઅનુભવીઓની વાતો હરહમેશ ચાલુ જ હોય છે હાલમા વળી છાતીમા પવન ભરી ફેફસાને આરામ આપવાનો પ્રયોગ વધારે પ્રચલિત થતો જણાય છે શસ્ત્રવિદ્યા વાળાઓ પણ આ દર્દની સામે લડત ચલાવવા શસ્ત્ર વડે ક્ષયચિહ્ન દૂર કરવામા અજમાવવા તૈયાર થઇ જતા જોવામા આવે છે આમાની બધી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ કહેવાનો આશય નથી કોઇને એક, તો કોઇને બીજી, એમ અનેક દવા લાગુ પડી હશે પણ આમ જુના છવાયા દાખલા ઉપર વિશ્વાસ રાખી, આપણે પણ આખ મીંચીને તે પ્રમાણે વર્તવુ તે ડહાપણભર્યુ ન ગણાય વળી આ દર્દ વિષે એક મુખ્ય વાત યાદ રાખવાની છે કે તે માત્ર કુદરતી રીતે કોઇ પણ દવા વિના મટી શકે છે અમુક દર્દને કુદરતી રીતે આરામ થયો કે ઓષધથી તે નિર્ણય કરવો મુશ્કેલ છે, એટલુ જ નહીં પણ અશક્ય છે અને, અનેક કિસ્સાઓમા અનેક વખત સારવારને નામે ખોટે માર્ગે ચઢી જતા દર્દી અને ડાકતરની દયા ખાઇ દયાળુ પ્રભુને મદદ કરવા દોડવુ પડે છે

સારવારનો સવિસ્તાર વિચાર કરવાનું શરૂ કરીએ તે પહેલા કેટલીક બાબતો ક્ષયચિકિત્સામાં ખાસ જાણવા જેવી છે તે તરફ નજર કરીશું. આ દર્દ દર્દીની શ્રદ્ધા ને ધૈર્ય તેમજ ચિકિત્સકની દીર્ઘદ્રષ્ટિ અને સમતોલપણાની સૌથી કઠક કસૌટી કરનાર છે. તેમજ મનુષ્યને તેના જ્ઞાનની અલ્પતાનું પૂરેપૂરું ભાન કરાવે છે. ગમે તેવો અભ્યાસી કે અનુભવી ચિકિત્સક આ દર્દ વિષે સમય અથવા પરિણામની ચોક્કસ રીતે આગાહી કરી શકતો નથી. આ દર્દમા વિસ્મયકારક ફેરફારો થાય છે તે જોઈને દાકતરો પણ ગમ ખાઈ જાય છે. સાજો સારો લાગતો અને આરામ થઇ ગએલ દર્દી કોણ જાણે શાથી વળી પાછો થોડા સમયમાં પટકાઇ પડે છે તો કોઇ વેળા જેના માટે હાથ ખંખેરી નાંખ્યા હોય તેવા મૃત્યુના મ્હોંમાથી બચેલા દર્દીઓના દાખલા મોજુદ છે. જીર્ણ વ્યાધિઓના સમૂહમાં આ દર્દની વિશેષતા એ છે કે તે જલ્દી કાબુમાં આવીને સમાઈ જાય છે. પણ તેના આ ગુણેજ ઘણાઓને ભૂલાવામાં નાખી દીધા છે. "મને હવે સારૂં થઇ ગયુ" એમ માની દર્દી ગાફિલ બને છે, ત્યા તો થોડાજ વખતમા તે મોતને કિનારે ઘસડાતો માલુમે પડે છે. મીઠા મીઠા બોલથી ને માલ વિનાની દવાથી, માણસો ઘણીવાર આગમ કર્યાનો જશ ખાઈ જાય છે ત્યારે ઘણી વખત અનેક ઉપ ચારો ફેરવી ફેરવીને કરવા છતાં ય તલભાર સુધારો માલુમ પડતો નથી; એવુ વિચિત્ર આ દર્દ, વિચિત્ર ઉપચારોને વશ પણ થાય છે

આશાવાદ એ આ દર્દનું એક ખાસ લક્ષણ છે. છેવટની ઘડી પર્યંત પણ દર્દી આયુષ્યની આશા પોષી રહે છે. તેમજ જરા તબીયત સુધરી કે દર્દ તદ્દન નાબુદ થયું છે એમ માની ફરી ગફલતીનું જીવન આદરી ચુકે છે. આથી

સારવાર પૂરતા સમય પર્યંત લેવાતી નથી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરાતી નથી.

દર્દીના સ્વભાવ તથા આદતની આમાં પૂરતી કસોટી થાય છે. સારવારમાં આ તત્ત્વ પર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે એમ આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. ચીડીયો, ગર્વિષ્ઠ, તુંડમિજાજી, તિતાલી, ઉતાવળીઓ, આપખુદી-એવા સ્વભાવવાળા આ દર્દના પંજામાંથી ઝટ નીકળી શકતા નથી. જ્યારે ધીર, ખંતીલા, શાંત, સ્થિર-એવા સ્વભાવવાળા મનુષ્ય જલ્દી આરામને રસ્તે ચડી જાય છે.

ઉપર કહ્યું તેમ ક્ષયની સારવાર મુખ્યત્વે દર્દીને બે પ્રકારે કરવામાં આવે છે. પહેલા પ્રકારની સારવાર જંતુઓના સિદ્ધાંત ઉપર બંધાએલી છે. અને બીજા પ્રકારના ઉપચારનો સિદ્ધાંત એમ છે કે દર્દીને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવવો કે જેથી તે કૌવતવાન થાય અને ક્ષયના હુમલાની સામે ટક્કર ઝીલી શકે.

પહેલી માન્યતા પર શ્રદ્ધા ધરાવનાર અમુક બાબત પર ખાસ લક્ષ આપે છે. જ્યારે બીજી માન્યતાવાળા તદ્દન જુદેજ માર્ગે સારવારનો પ્રબંધ રચે છે.

પહેલી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતો :

જાહેરાત કરવી (દર્દીની) Notification
અલગ કરવા (દર્દીને) Segregation
ક્ષયના જંતુની રસી Tuberculin Treatment
ફેફસાના પડમાં હવા ભરવી *Artificial Pneumothor*

બીજી માન્યતામાં ખાસ ધ્યાન અપાતી બાબતો :

ખુલ્લી હવા	Fresh air
આરામ	Rest
કસરત	Exercise
ખોરાક	Diet
દવા વગેરે	Drugs etc
માનસિક ચિકિત્સા	Psycho-therapy
હવા પાણી વિ.	Climate etc

અને ખુલ્લી હવા, આરામ, કસરત, ખોરાકની સંજ્ઞા એટલે આશ્રમજીવન પદ્ધતિ : Sanitarium Treatment.

હવે આ દરેક ઉપાયના સારાસારનો વિચાર કરીએ. પહેલું : જે દર્દી ક્ષયથી પીડાતો માલુમ પડે તેને લેખો જાહેર કરવો જોઈએ કે જેથી લોકો પ્રથમથી તેનાથી ચેતતા રહે. આ રીત ચેપ પ્રસરતો અટકાવવા માટેની છે. એને અંગ્રેજીમાં 'Notification' કહે છે. આ રીત નિષ્ફળ નીવડી છે. અને જેવા પરિણામની આશા તેમાંથી રાખવામાં આવી હતી, તે પ્રાપ્ત થયું નથી, એટલું જ નહિ, પણ ઉલટાં પરિણામો નજરે ચડે છે. આ રીત ફતેહમંદ કેમ ન થઇ શકી, તે સમજવું મુશ્કેલ નથી. કારણ કે પ્રથમ તો ક્ષયનું નિદાન એકદમ થવું જોઇએ, તોજ તેમાં કાંઇ અર્થ સરે. પણ પ્રથમ બતાવ્યું તે પ્રમાણે શરૂઆતમાં ક્ષયનું નિદાન, તે વિષયના અભ્યાસની પાછળ જીંદગી કાઢનાર દાક્તરથી પણ હમેશ ચોકસાઇથી થઇ શકતું નથી; તો સાધારણ ધંધાદારી દાક્તરનું શું ગજું ? બીજું : દર્દીને પોતાને વેળાસર દાક્તર પાસે જવાનું બનતું નથી. વળી જે પદ્ધતિના અંશરૂપ આ રીત ગ્રહણ કરવામાં આવી છે, તે જંતુવિનાશક પદ્ધતિના દરેક અંશ નિષ્ફળ નીવડ્યાં છે, તો

જાહેરાતની રીત નિરર્થક નીવડ તેમાં નવાઇ જેવું નથી. જાહેરાતની પદ્ધતિથી જો કાંઇ થયું હોય તો ફક્ત એટલુંજ કે તેણે કુદરતનો ભોગ બનતા હતાશ થયેલા ક્ષયના દર્દીને વધુ નાસીપાસ અને દુ:ખી કર્યા છે.

જાહેરાત પછી બીજું પગલું તેવા દર્દીઓને તદ્દન અલગ રાખવાનું છે. (segragation). અલગ રાખવાની રીત પણ ઉપરની રીત પ્રમાણે નિષ્ફળ નીવડી છે. દર્દીને શરૂઆતમાં ઓળખવાની મુશ્કેલી, અંગત સગાંવ્હાલાં અને સ્નેહીઓથી તદ્દન અલગ રાખવાની લગભગ અશક્યતા, અને તે ઉપરાંત અલગ રાખવાની પદ્ધતિની નિષ્ફળતા · તે બધાથી આ પદ્ધતિ વ્યવહારિક ગણાતી નથી. વળી દરદીને અલગ રાખવાથી મોટી ભૂલ એ થાય કે દર્દીને પોતાની સ્થિતિ કફોડી દીસે છે. તે જ્યાં જાય ત્યાં તેની સાથે રહેવું આભડછેટ માનીને લોકો તેને હડધુત કરે છે. હોટેલમાં, વીશીમાં કે ક્યાંય પણ તે અસ્પૃશ્ય અને ત્યાજ્ય મનાય છે, આયુઘાતક રોગના પંજામાં સપડાએલ દર્દી આથી વધારે ને વધારે મુંઝાય છે તેને માનસિક આઘાત પહોંચે છે. અને સારા થવા માટે જે શાંત બેફીકર અને નિર્ભય માનસિક સ્થિતિની તેને ખાસ જરૂર છે, તે તેને લાધતી નથી. દાક્તરો જરા માનસશાસ્ત્ર સારૂં જાણે તો ઘણું કરી શકે તેનો આ પુરાવો છે

ત્યારપછીનું પગલું ટ્યુબરક્યુલીનની સારવારને નામે ઓળખાય છે ૧૮૯૦ માં જ્યારે કોક (Koch) જર્મનીમાં શોધ કરી, ત્યારે તો જાણે રામબાણ દવા મળી હોય તેમ હર્ષના આવેશમાં પોતાના ઔષધની ખુબી જોવા તેણે જગતના ભલભલા દાક્તરોને નોતર્યા. પણ વખત જતાં અનુભવે શીખવ્યું કે તેમાં પણ ખાસ રામબાણ જેવું તત્વ નથી, હાલ છુટાછવાયા દર્દી પર અનુભવીને હાથે ટ્યુબર-

કરાતીન થોડો ઘણો લાભ કરતું સંભળાય છે. વેકસીન અને ખરસીઓનો પણ આજીજ દશા છે.

છેલ્લે હમણાં ફેફસાંના પડમાં કૃત્રિમ રીતે હવા ભરી, ફેફસાને આરામ આપવાની પદ્ધતિ અજમાવવામાં આવે છે. આ રીત હજી સાધારણ રીતે નવીન હોવાથી તેનાં પરિણામ, વિષે પુરતી માહિતીપૂર્વક ન બોલી શકાય. હજી તે પ્રયોગ રૂપે જ અજમાવવામા આવે છે એટલે ચોક્કસ મત બાંધી દેવો તે પણ યોગ્ય નથી. કદાચ તે પણ કોઈ છુટા છવાયા દાખલાઓમાં ફળદાયક નીવડે, પણ દરેક દર્દીને તે લાગુ પડે કે કેમ તે શંકાસ્પદ છે.

આ રીતે જંતુવિનાશક પદ્ધતિના દરેક અંગ કંઇ પણ ખાસ આશા આપતાં હોય એમ દેખાતુ નથી. ખરેખર, તે પદ્ધતિ કોઇ ભૂલ ભરેલા દૃષ્ટિબિન્દુ ઉપર રચાએલી છે. અને તેમાં મનુષ્ય અને કુદરતના પરસ્પર સંબંધનું જ્ઞાન જોવામાં આવતું નથી. જંતુવિનાશક પદ્ધતિની ચર્ચામાં બતાવ્યુ છે તેમ ક્ષયને જડમૂળથી કાઢવાની કોઈ સ્હેલી રીત નથી. કુદરતને શરણ જવું તેજ પરમ માર્ગ છે. તેમાંજ કાંઈ આશા છે. કૃત્રિમ ઇલાજો નિષ્ફળ નિવડયા છે. અને જે જે કૃત્રિમ ઉપચારો થયા, તેથી અનેક દર્દીઓએ પોતાના અમૂલ્ય જીવન ખોયાં છે. ક્ષયનું દર્દ આંતરીય સુધારાથી જ જવું જોઇએ. શિયાળાના સુકાઇ ગયેલ પાંદડાવાળું વૃક્ષ કેવું, કરૂપડું, શુષ્ક અને નિર્જીવ લાગે છે! જરાપણ પવનની ફુંક આવી કે દસ વીસ પાદડાઓ એની મેળે જમીન ઉપર પડી જશે. તે વખત સૌને લાગે કે આ વૃક્ષ હવે લીલું નહીં રહે. પણ હેમન્ત જાય અને વસન્ત આવે કે તુરતજ નવીન પવન વહેવા લાગે છે. કુદરત જાણે પોતાનું વર્તન ફેરવતી હોય એમ માલુમ પડે

છે, અને તેજ સુક્ષ્મ વૃક્ષમાંથી ખરી પડતાં પાંદડાની જગ્યાએજ કુમળાં પાનો ફુટે છે. અને થોડા સમયમાં તો નવપલ્લવિત વૃક્ષો સૃષ્ટિની સુંદરતાને દીપાવે છે. ક્ષયના દર્દનું પણ તેમજ સમજવું જ્યારે. ક્ષયના દર્દની ખરી સારવારનું જગતને ભાન થશે, ત્યારે ક્ષયનો દર્દી જીવલેણ વ્યાધિથી પીડાતો નહીં ગણાય. મૃત્યુને કિનારે બેસી, ઘડી બે ઘડીમાં તે મૃત્યુના પ્રવાહમાં તણાવાનો ભય નહીં રાખે. આમ વસન્તની વાટ જોતાં વૃક્ષની પેર, તે કુદરત ઉપર પોતાનું સર્વ ત્યજી દઇ નૈસર્ગિક ક્રમ તેને જેમ ફરમાવશે તેમ તે કરશે અને તેમાં તેને પૂરતો બદલો મળશે. નિર્જીવ શરીર વધારે સચેત થશે, તેના અંગમાં ધીમે ધીમે–અતિ ધીમે પણ ખરેખર સાચે જ નવનવાં ચેતનનાં જોમ આવશે. અને વળી પાછો જાણે નિદ્રામાંથી ઉઠ્યો થઇને ઉગતે પ્રભાતે મનુષ્ય પોતાના કાર્યમાં પરોવાય તેમ તે ફરી જીવન ભણી પડશે !

આ સર્વ આશ્રમજીવનની પધ્ધતિથી જ બની શકે તેમ છે; તે હવે બતાવવું રહ્યું. આશ્રમજીવનનો પ્રયોગ આજ વર્ષોથી જગતના આગળ પડતા દેશોમાં થાય છે. સ્થળે સ્થળે એવા આશ્રમો ધનિકોની મદદથી સ્થપાયા છે, અને વિસ્મય-કારક પરિણામો આવ્યાં છે. જડવાદ અને કૃત્રિમ સાધનોમાં અડગ વિશ્વાસ ધરાવતી પાશ્ચિમાત્ય પ્રજાઓએ પણ આ પધ્ધતિને ઉત્તમોત્તમ તરીકે સ્વીકારી છે, તે વાતની સાક્ષી તેના સર્વદેશીય ઉપયોગ ઉપરથી માલુમ પડે છે, અને હજારો લોકો મૃત્યુના મોંમાંથી જ જાણે પાછાં આવતાં હોય તેમ ખંત અને ધીરજથી સારાં થઈ પાછાં નવું જીવન પામે છે.

આપણા બંગાળ દેશમાં તો આ પદ્ધતિનું ખરૂં રહસ્ય સમજવાની ખાસ જરૂર છે. વિપુલ ધાન્ય પાકતું એવા

છતાં, પૃથ્વી માતાની અમાપ કૃપા હોઈને વિવિધ પ્રકારની વનસ્પતિથી સોહામણા દીસતા આ દેશનાં અભાગી મનુષ્યોને બે ટંક પૂરતું ખાવાનું પણ મળતું નથી; ગરીબીમાં સબડતી આપણી પ્રજાને સુખાકારીવાળું રહેવાનું છાપરું પણ નથી; પહેરવાને પૂરતાં વસ્ત્ર પણ નથી; એવાં ભૂખ્યાં, તરસ્યાં, રવડતાં, રઝળતાં લોકો અહીં પોતાની નિર્બળતા માટે ક્ષયને પોતાનો મોટામાં મોટો ભોગ આપે છે. દરરોજ હજારો યુવાનો દુ:ખી કુટુમ્બીઓને કકળતાં મૂકીને ક્ષયની પ્રચંડ જ્વાળામાં હોમાય છે તે દશ્ય કોણ જાણે ક્યા ઈશ્વરી પ્રકોપનું પરિણામ હશે! જે જાણે છે તેના મનને તો વધારે ઉદ્વેગ થાય છે. સારવાર કરવાનું સાધારણ જ્ઞાન્યને માટે પણ એટલું છે છતાં તે મહા મુશ્કેલ હોય તેમ સર્વ કોઈ તેના તરફ રહેલું પૂરતું લક્ષ્ય આપતું નથી. "રહેલું પણ દુષ્કર" તે આ અભાગી દેશના જીવનની દરેકે દરેક પ્રવૃત્તિમા મોટે અક્ષરે લખાયું છે!

આશ્રમજીવનની આ પધ્ધતિ જો કે લાગે છે ઘણી જ સાદી, તો પણ અમલમાં મૂકવી ઘણી મુશ્કેલ છે. અને તેમાં સાવચેતી અને સંભાળ જેટલા પ્રમાણમા રાખી શકીએ, તેટલા પ્રમાણમા સરસ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે. સૌ કોઈ આશ્રમ-જીવનના ખાસ સિધ્ધાંતો જાણે છે 'ખુલ્લી હવા', 'આરામ', 'કસરત' અને 'ખાવા પીવાની સાવજત.' આ તે પધ્ધતિના ખરાં અંગ છે. તેમાં બુધ્ધિને અકળાવી નાખે તેવા મહાજ્ઞાનનું ગૌરવ નથી કે અજાયબ પમાડી દે તેવી અટપટી રીત નથી. છતાં ખરેખર એક અતિ વિદ્વાન ડોકટરે કહ્યુ છે તેમ થોડા જ વૈદ્યો એનો યથોચિત ઉપયોગ કરી જાણે છે. તે કહે છે કે ક્ષયની સારવારમાં જેટલી ભૂલ થાય છે, તેટલી બીજા કોઈ પણ દર્દમાં જોવામાં આવતી નથી. કારણ દર્દીને ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું

અને આરામ લઇ ખાવા પીવામાં ધ્યાન રાખવાનું કહી જવું તેટલામાં જ ડાકટરનું કાર્ય સમાપ્ત થતું નથી; પણ કેવી રીતે, ક્યાં, ક્યારે અને કેટલી ખુલ્લી હવા લેવી, આરામ અને કસરતનુ પ્રમાણ કેમ નક્કી કરવું અને ખેારાકના શી રીતે ગેાઠવણી કરવી તેની પૂર્ણ બારીકીથી દર્દીને સમજણ આપવાની જરૂર છે તે ઉપરાંત મનુષ્ય-સ્વભાવ તેણે પારખતાં શીખવુ જોઇએ. દર્દીને ફેાસલાવીને કહાવવેા જોઇએ, દર્દીને જરા પણ માનસિક આઘાત ન પહેાંચે તેમ તેની સાથે વાતચીત કરી તેને આનંદમા રાખવેા જોઇએ, અને પેાતાને જરૂર આરામ થઇ જશે, એવી શ્રદ્ધા ડેાકટરે ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ તેથી જ ક્ષયની સેાળ આની સારવાર કરનાર ડેાકટરેા થેાડા જ જડી આવે છે.

જેમ ક્ષયની સારવાર વહેલી શરૂ કરવામા આવે તેમ સારૂં. તે માટે ક્ષયનું નિદાન બને તેટલી ઝડપથી થવું જોઇએ. પણ આપણે જોયું તેમ તે કરવુ તે જ સૌથી દુર્ઘટ વાત છે અજાણ્યાને વાંચતા આશ્ચર્ય થશે કે આજકાલ ડેાકટરેા છાતી ઠેાકીને કહે, છે કે મનુષ્યેામાં ૯૦ ટકાને તેા ક્ષયનેા ચેપ લાગી જ ગયેા છે, અને જે દર્દી ક્ષયની સારવાર શેાધવા આવે છે, તે તેા આ નેવું ટકામાંથી દરદના પંજામા ઝકડાએલ દુર્ભાગી લેાકેા છે. જો વૈદ્ય હેાય તેા ચેપ પછી જરા પણ ભય ઉપજાવે તેવુ ચિન્હ માલુમ પડે તેા તેને તુરત જ એાળખી કાઢે, અને તે પ્રમાણે ભયકર સ્થિતિએ પહેાંચતા દર્દીનુ પ્રમાણ એાછું થાય. હજી સુધી આપણાં સદ્ભાગ્ય છે કે ચેપ લાગેલ દરેક, મનુષ્ય અશક્ત બની જતેા નથી અને દેખીતી રીતે સારી તન્દુરસ્તી ગાળી શકે છે. પણ તેથી જ ભયવાળી સ્થિતિએ પહેાચેલ દર્દી શેાધી કાઢવા મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઉપાય માત્ર એક જ છે કે ક્ષયની સાધારણ સારવારના તત્ત્વેા પ્રજા સમસ્તમા જેમ

જેમ વધારે પ્રસારી શકાય, તેવાં સમાજ અને રાજ્ય તરફથી પગલાં લેવાવાં જોઇએ. દુઃખની વાત તો એજ છે કે આપણો 'સુધારો' આ સ્થિતિમાંથી આપણને દૂરને દૂરજ લઈ જાય છે. આજનો સુધારો એટલે મધપુડા ઉપર માખીઓ બાઝી રહેલ હોય તેમ મનુષ્યથી-ખદબદતાં, ઉભરાતાં અને છલકાઈ જતાં શહેરોનું પ્રાધાન્ય. આજનાં ઔદ્યોગિક શહેરોની ગંદકી, અંધારૂં, અશાંતિ અને અનીતિથી મુંબઈ, કલકત્તા જેવાં શહેર જેણે જોયાં છે તે કોઇ અજાણ્યું નથી. આજનાં શહેરોમાં ક્ષયને વધવાનું સૌથી સરસ ક્ષેત્ર છે. ક્ષયનો ડોકટર ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ભલામણ કરે છે, ત્યારે અહીં અંધકારને વરેલ, દિવસે પણ આંખ ખેંચીએ ત્યારે દેખાય તેવી, ગુફાઓને પણ ભૂલાવે તેવી ઓરડી જ છે. ડોકટર આરામ લેવાનું કહે, ત્યારે અહીં આરામ લેવા જાય તેનો ચુલો પણ આરામ લે છે. ડોકટર મન સ્વસ્થ રાખવાનું કહે ત્યારે મોટા શહેરમાં માણસનું મન અનેક તર્કવિતર્કથી ગુંગળાતું મુંઝાતું જ હોય છે'।

ક્ષયની વ્હેલી સારવાર શરૂ કરવાની સાથે ડોકટર એવો પસંદ કરવો જોઇએ કે તેનામાં પૂરી શ્રદ્ધા રાખી જીવનદોરી તેના હાથમાં વિના સંકોચે સોંપી શકાય. પછી તે મારે કે જીવાડે. તે કહે તેમ કરવું જ જોઇએ. મહા સંગ્રામમાં સેનાપતિના આજ્ઞાનુંસાર સૈનિક જેમ ચુપચુપ, દૂર દૂરથી આવતા હુકમનું યંત્રવત પાલન કરી રહે છે અને તેમાં જ જયની ચાવી છે, તેમ કુશળ વૈદ્યને સુકાન આપીને તે કહે તેમ વર્તવામાં જ ખરો લાભ છે. દાક્તરે પણ પોતામાં જે શ્રદ્ધા મુકવામાં આવે, તેને લાયક અને અનુરૂપ નીવડવા કોશીશ કરવી જોઇએ. "હા" "ના" "થોડું" "સ્હેજ" એમ દર્દીની પ્રશ્ન પરંપરાને ગોળ ગોળ જવાબ આપી

દવાને બદલે નજીવીમાં નજીવી બાબતમાં પણ તેણે સંભાળ બતાવવી જોઈએ. દર્દીએ શું ખાવું, ક્યારે ખાવું, શું વાત કરે છે, કેવા વિચાર કરે છે, કેટલી કસરત કરે છે, તે તેને કેટલી માફક આવે છે, એનો ડાકતરે ખુબ કાળજી રાખીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. પણ અરે ! શોચનીય તો એટલું જ છે કે આ બધી સાચી વાતો ઉપદેશ અને પાંડિત્યમાં જ વિરામ પામે છે. નથી કોઈ તેને અમલમાં મુકનાર, અને નથી પ્રેમ કરવાનો કોઈને પુરતો સમય. તે સફળ કરવા માટે વિપુલ સામગ્રી, લાંબો સમય અને સૌથી વધારે ઉત્સાહ જોઈએ.'

ગણ્યાગાંઠ્યા સેનેટોરીયમો કે જ્યાં ઉત્તમોત્તમ સગવડ પુરી પાડવાનું ધ્યેય રખાય છે, ત્યાં પણ ગરટી ચુનાનાં સરસ મકાનના ચાર ખુણા ઉપરાંત બીજું કાંઈ હોતું નથી. હિન્દુસ્તાનને હજુ નવીન વસ્તુસ્થિતિને અનુકૂળ નવીન સાધનો વાપરતાં શીખવાનું ઘણું જ બાકી છે.

સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ (આશ્રમ જીવન-પદ્ધતિ) એનો અર્થ એવો નથી થતો કે સેનેટોરીયમમાં રહેવું પણ એનો અર્થ એ છે કે ખુલ્લી હવા, આરામ, કસરત, અને ખાનપાનની મવજત-એનો યથોચિત ઉપયોગ. આ યથોચિત ઉપયોગની પદ્ધતિ શરૂઆતમાં સેનેટોરીયમમાં અમલ કરવામાં આવી હતી, જેથી આ પદ્ધતિ હવે સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિ તરીકે ઓળખાય છે. આ પદ્ધતિ અનુસાર સારવાર ગમે ત્યાં લઈ શકાય. સેનેટોરીયમમાં, ડોઈ હવા ખવાના સ્થળે થયનું પ્રમાણ વિશેષ હોવાથી, તેમજ દર્દીઓનો મોટો ભાગ ગરીબ હોવાથી આ પદ્ધતિની સારવાર ઘણાખરા દર્દીઓને ઘર આગળ લીધા સિવાય અન્ય માર્ગ નથી. યુરોપ અમેરીકામાં પણ સેનેટોરીયમ વગેરેનો લાભ સેંકડે પાંચ દશ ટકાથી વિશેષ દર્દીઓ લઈ શકતા નથી. આ તો શાસ્ત્રીય પદ્ધતિના પ્રવીણ ચિકિ-

દર્દીના હાથ નીચે ચાલતાં સાચાં સેનેટોરીયમની વાત થઈ. પણ આપણે અહીં તો નામનાં જ બે ચાર સેનેટોરીયમો છે. એટલે લગભગ દરેક દર્દીએ પોતાને ઘેર જ ખુલ્લી હવા, વગેરેનો ઉપયોગ કરતાં શીખવું જોઈએ. આ જાતના શિક્ષાપાઠો આપવાને યુરોપમાં ક્ષયની સારવારના વર્ગો (Tuberculosis classes) કાઢવામાં આવેલ છે.

સેનેટોરીયમ-પદ્ધતિમાં ખુલ્લી હવા બહુજ જરૂરી ભાગ ભજવે છે. ડાકટરો બહુધા તેને પ્રાધાન્ય આપે છે અને દેશેદેશમાં ખુલ્લી હવાનો ઉપયોગ એક નહિ તો બીજા રૂપે લોકો કરતા નજરે પડે છે. ઇટાલીઅન ભાષામાં, કહેવત છે કે "આ દેહને અન્ન કરતાં વાયુની વિશેષ જરૂર છે." વનસ્પતિ પણ ચેતન વિનાની સ્થિર ને ગંદી હવામાં ઉગવાની ના પાડે છે પાછનનાં ઝાડ મોટાં શહેરમાં નહીં ઉગે. આમક્ષની ખુલ્લી હવામાં પણ તેને ગીચોગીચ વાવશો તો પણ નહીં ઉગે; કારણ તેને ખુલ્લી, સચેત હવાની જરૂર છે. મનુષ્યો એટલી બાબત હજુ પુરી સમજતાં નથી શીખ્યાં લાગતાં. અને તેથી જ તેઓ આજે તેનો ભારે દંડ આપી રહ્યાં છે

આપણા પ્રાચીન સમય પર દષ્ટિ નાખીશું તો માલુમ પડશે કે આપણા પૂર્વજોએ રહેણી કરણીમાં ખુલ્લી હવાનું પ્રથમ લક્ષમાં રાખેલ છે. અને રમત ગમત કે મેળાવડા તો તદન ખુલ્લા મેદાનોમા જ રાખેલા છે પૂર્વે હિન્દના યોગીઓ એવી માન્યતા ધરાવતા કે ક્ષય અને તેની શ્રેણીનાં અન્ય દર્દો દુષિત હવાથી ચૈતન્ય નબળું પડતાં ચડી આવે છે, અને તેથી આ દુષિત હવાથી બચવા કઇ રીતે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો તે પર તેઓ બહુ લક્ષ આપતા તેઓ એમ માનતા કે શ્વાસ એ જીવન છે, અને નિર્મળ

ખુલ્લી હવામાં 'પ્રાણ' એટલે ચૈતન્ય કે જીવનનું મુખ્ય સત્ત્વ રહેલું છે. આ પ્રાણવાયુ શરીરમાં સંચરતાં સ્ફુર્તિ અને બળ આપી માનસિક અને બીજી શક્તિઓ વિકસાવે છે. આ પ્રાણવાયુમાં એટલી તો દૃઢ શ્રદ્ધા રહેલી કે તેમણે આયુયામરૂપી અનેક રીતિઓ શુદ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ લેવા નિર્મિત કરી એટલું જ નહીં, પણ આને વિજ્ઞાનના એક અંગ રૂપે ગણી તેના પર અલગ શાસ્ત્રો પણ લખ્યાં.

ઘણા પ્રાચીન કાળથી આ સત્ય દુનિયાને સમજાએલુ હોય એમ જણાય છે. અસલ ગ્રીસમાં પણ ખુલ્લી હવા માટે જ હીપોક્રેટીસે ઘોડેસ્વારીનો ઉપચાર ક્ષયના દર્દીઓને બતાવેલ, અને (Selsus) સેલ્સસે દરીઆઇ મુસાફરીની સલાહ આપેલી. ત્યારબાદ લેઓનેકે (Laonece) દરીઆની હવાની નજીક રહેવાનું સૂચવેલું. આ બધી સૂચનાની પાછળ ખુલ્લી હવાનો પ્રભાવ જ છે. વખત જતો ગયો તેમ તેનું મહત્ત્વ વધતું જ ચાલ્યું. ૧૭૪૭ માં એક સ્કોચ ડોકટરે પોતાના મિત્રને લખેલ પત્રમાં જણાવેલ, કે 'ક્ષયની સારવારમાં ખુલ્લી હવા અને નિયમિત આહાર એ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.' સને ૧૭૮૩ માં ઘરગથુ વૈદકના એક પુસ્તકમાં લખેલ છે કે 'ક્ષય થાય તો શહેરની હવાનો ત્યાગ કરી ગામડાંની ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું.' છતાં પણ સ્વચ્છ–ખુલ્લી હવાને તે વખતે લોકોએ એટલી બધી તુચ્છ માનેલી, કે તેની હિમાયત કરનાર એક ડોકતરની વિરૂદ્ધ બધા પડયા ને તેની હાંસી કરી દેને ઉતારી પાડયો, અને એટલો બધો ત્રાસ વર્તાવ્યો કે બિચારાને બોર્ડીંગ્ટન સેનેટોરીયમને ગાંડાની હસ્પીતાલમાં ફેરવી નાંખવું પડયું. પણ સદ્ભાગ્યે ભુલથાપમાં નિરંતર મશગુલ માનવોને પણ ખરું સત્ય સૂઝે છે. ૧૮૫૯ માં પહેલું સેનેટોરીયમ જર્મનીમાં ખુલ્યું અને કૃપાહમંદ થયું. આખું યુરોપ તેની પાછળ ગાંડું

થઇ ગયું. પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, અને દક્ષિણેથી કાળનાં પંજામાંથી છટકવા માટે મૃત્યુનઃ ક્ષયથી ત્રાસી રહેલ દર્દીઓ ત્યાં દોડવા લાગ્યા. ડૉ. હરમન બ્રેહુમરને (Harmann Brehmer) આ પ્રકારની પદ્ધતિને અમલમાં મૂકવાનું માન ઘટે છે. એણે વોલ્ડનબર્ગના ડુંગરોમાં ગોર્બર્સડોર્ફમાં ખુલ્લી હવાની પધ્ધતિ માટેનું પહેલું સેનેટોરીયમ ખોલ્યું અને આખી આલમને સાચે રસ્તે દોરી. પચીશ વર્ષના અરસામાં તો એકનાં અનેક સેનેટોરીયમ ઉત્તમોતમ સ્થળે, શ્રેષ્ઠ ડાકતરોની સંભાળ નીચે ઉભા થવાં લાગ્યાં. અને આજે યુરોપમાં કોઇ પણ સરસ હવા પાણીવાળું સુંદર સ્થળ નહીં હોય કે જ્યાં સેનેટોરીઅમ ન હોય. ત્યાં આધુનિક સુધારાની ભૂલનું પરિણામ ઓછું કરી રહેતા મહા વિદ્વાન ડાકતરો છે, ત્યાં ઘડી ઘડીમાં કરમાઉ કરમાઉ થઇ રહેતાં મનુષ્ય-પુષ્પો ફરીવાર પ્રફુલિત બનવા પ્રયત્ન કરે છે. યૌવનને આંગણે ઉભેલ, પણ દુભાગ્યે ક્ષયથી પીડિત એવી અમૂલ્ય જીંદગીનું ત્યાં ઝવેરાતની પેઠે જતન થાય છે. કુદરત પણ સાનુકુળ થઈ એમાંથી ઘણાંયને બચાવે છે. અને એમ યુરોપ અને અમેરિકા આજે પોતાનું પ્રજાશરીર સાચવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે. આમ સેનેટોરીયમ એટલે મકાન નહીં, પણ પ્રવીણ ચિકિત્સકના હાથ નીચે ચાલી રહેલ, આશ્રમ-જીવનના પાઠ શીખવનારું સ્થળ એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

અમેરીકામાં (Trudeau) ટ્રુડોએ પૂર્ણ ઉત્સાહ, ખંત અને અડગ શ્રદ્ધાથી આ પદ્ધતિમાં અતિ ખીલવણી કરી જગતને બતાવી આપ્યું છે કે આ પદ્ધતિમાં કેટલો લાભ સમાએલ છે. અને આજે તેનું સારેનાક સેનેટોરીયમ દાખલા તરીકે અપાય છે. સેંકડો સેનેટોરીયમનાં પરિણામનાં નિરીક્ષણ પછી આજે કહી શકાશે કે આ પદ્ધતિમાં અત્યારે

સૌથી વિશેષ લાભ રહેલ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં સેંકડો સેનેટોરીયમો ચાલી રહ્યા છે અને છેલ્લાં વીશ વર્ષમાં પૂરતો અનુભવ પણ મળી શક્યો છે. સેનેટોરીયમથી એટલો લાભ જોઇ શકાયો છે કે તેની પાછળ ખર્ચાતા અઢળક ધનને પણ ગેરવ્યાજબી ન ગણી શકાય. સેનેટોરીયમ સુંદર મ્હેલો સમાં ન બનાવતાં સાફાં સુઘડ મકાનથી પણ ચલાવી શકાય એ પણ સાબીત થઈ ચુક્યું છે. ફક્ત તેમાં આશ્રમ-જીવનના નિયમોનું પાલન બરાબર થવું જોઇએ. અને ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યનો પ્રકાશ અને તાપ પુરી રીતે મળવા જોઇએ મોટા મોટાં શહેર અને ગામોની નજદીકમાં આવાં આશ્રમો થવાં જોઇએ કે જ્યાં દર્દી સ્હેલાઈથી જઇને રહી શકે આવા આશ્રમો દર્દીની ભવિષ્યની રહેણીકરણીના પાઠો શીખવનારી શાળાનું કામ પણ સારે છે. દેશ પ્રમાણે ખર્ચનું પ્રમાણ રહેવું જોઇએ ગામમાં ચાલતાં દવાખાના અને હેસ્પીટલમાં એવી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ કે શરૂઆતના દર્દીઓને આવાં આશ્રમમાં જલદી જવાની સલાહ આપે.

આ રીતે ખુલ્લી હવાની જુદા જુદા સમયે, કેવી રીતે જાણ્યે અજાણ્યે કીમ્મત સમજી આપણે તેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છીએ તે જોયું. હવે તેના વાસ્તવિકપણા માટે વિચાર કરી, તેમાં, એટલે ખુલ્લી હવામાં, કયું અમોલું તત્ત્વ રહ્યું છે તે જોઇએ અને પછી કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ લેવો તેનો નિર્ણય કરવા પ્રયત્ન કરીશું.

ખુલ્લી હવા

૧ ખુલ્લી હવા એ કુદરતી સારવાર છે. માણસને પોતાની મેળે પરિશ્રમ કે ચિત્તમાંથી મુક્ત થવા માટે ખુલ્લી

હવામાં જવાનું મન થઈ જાય છે, અને ત્યાં તેને અચુક આરામ મળે છે વરસની નિરંતર ફરતી જતી ઋતુઓમાં પણ હવાનાં લહેરખાં આવતાં હોય; અને મન્દ મન્દ પવન શરીરને સ્પર્શ કરી અવર્ણ્ય સુખ આપી જતો હોય તેવા આનંદના દિવસો આપણને આજ કારણથી વધારે ગમે છે. ફુલથી લચી પડતી વનસ્પતિઓમાં ઋતુરાજ વસન્તની શોભા નિરખવા જવાનું આકર્ષણ તેના અદ્ભુત સૌન્દર્યની સાથે અતિ સુખકર વાતાવરણ અને તેમાં પણ વસન્તના વાયરા તે મુખ્ય છે. તેના મીઠા સ્પર્શનો જેણે અનુભવ કર્યો છે, તે પ્રજાને તો ખુલ્લી હવાના અનેક ગુણ બતાવવા જેવું નથી જ. દેશ દેશમાં તેના પ્રત્યેનો પક્ષપાત અનેક રીતે જોવામાં આવે છે આપણે અહીં તો આપણી સમાજ રચના જ ખુલ્લા પ્રદેશોના જીવન ઉપર જ રચાએલી છે. કુદરતને ખોળે ચોકખી ખુલ્લી હવામા કલ્લોલ કરતાં પ્રકૃતિના બાળકોથી. હિન્દુ સંસ્કૃતિ જન્મ પામી, વિસ્તાર પામી, અને પોષાઈ આપણા પૂર્વજો વધારે તન્દુરસ્ત હતા, તેનું એક મુખ્ય કારણ ખુલ્લી હવા હતું. આ કારણે જ આજે પણ ગામડાંમાં શહેરો કરતાં ક્ષયનું પ્રમાણ સેંકડો ગણું ઓછું છે. આ જમાનાની કૃત્રિમ પ્રગતિને અંગે મોટાં ને ગીચ શહેરો થતાં અને યંત્રપ્રગતિથી હવા કલુષિત બનતાં, મનુષ્ય પ્રાણી ખરેખર અકુદરતી વાતાવરણમાં જ વસવાટ કરી રહ્યો છે. તેમાએ ખરાબ બાંધણીનાં મકાનો, તેમાં વળી બારી બારણા બંધ, અથવા તો ફેશનમાં પડદા વગેરેથી હવાનો અટકાવ પંખા વિગેરેથી કૃત્રિમ હવા ખાવાના પ્રબંધ, આ બધુ શરીર સારૂં હોય ત્યાં સુધી તો ચલાવી શકાય. પણ તબીઅત જરા નરમ થતાં આ કૃત્રિમતામાંથી ખુલ્લી હવાવાળા પ્રદેશમાં જવું એ સ્વાભાવિક રીતે કુદરતના આ માર્ગને અનુસરવા ખરેખર

૨. ખુલ્લી હવા એ ન્યાય અને બુદ્ધિપૂર્વક યોજાએલ સારવાર છે. દેહને જરૂરીઆતનો ઓક્સીજન વાયુ આપી, ચૈતન્યશક્તિને ઉત્તેજીત કરી, મગજને સ્ફુર્તિ આપે છે, તે સાથે સૂર્યનો પ્રકાશ, વાતાવરણને, પોતાના કિરણોથી વિશુદ્ધ બનાવી, હવાના ઉપરોક્ત ગુણોમાં ઘણો વધારો કરે છે અને આ રીતે હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ દેહના ચૈતન્યને અતિ બળવાન બનાવે છે. ખુલ્લા પટમાં રહેવાથી, સૂર્યના પ્રકાશનાં અમૂક કિરણો શરીરમાં શોષાય છે. ખુલ્લી હવામાં કામ કરવાથી ચીડીઓ અને ઉતાવળીઓ સ્વભાવ નીકળી જાય છે, ભુખ વધે છે, તાપ ઘટે છે અને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. આ રીતે ખોરાક કહીએ તો તે ખોરાક છે, દવા કહીએ તો દવા અને સહુ કાંઇ તેમાં જ સમાએલ છે, ખુલ્લી હવા અને સૂર્યનો પ્રકાશ એ આ જીવનની મુખ્ય હાજતો છે. અને આજે સેંકડો સેનેટેરીયમના પરિણામે ઉપરથી જોઇ શકાયું છે કે ખુલ્લી હવાની સારવાર સહુથી વિશેષ લાભકારક પરિણામ આપી શકી છે. વળી કુદોના આગળ જણાવેલ અખતરાથી ખુલ્લી હવાના ફાયદા બરાબર સમજી શકાએલ છે.

૩. માનસિક, નૈતિક અને સાત્વિક કારણે પણ આ સારવાર ઉચિત છે. મનની શાંતિ શહેરોમાં ન સંભવે, નીતિની વાતોનું પણ તેમજ; એટલે ધાર્મિક જીવન માટે શહેરોમાં સ્થાન નથી. આમ પ્રગતિનો કીડો ફફડી રહ્યો હોય ત્યાં શાંતિ અને સુખ ક્યાંથી હોય ? એ બધું મેળવવા માટે સાદા ગ્રામ્ય જીવનમાં પાછું જવું જ પડે.

વળી ખુલ્લી હવાની સારવારમાં દર્દના મારણ કાજે શરીરમાં નવાં ઝેર રેડવાં નથી પડતાં; પણ પ્રાણ-વાયુ રૂપી નવા પ્રાણ પ્રસરાવાય છે કે જે લોહીમાં નવીન રસ રેલાવી

જીવનને નવચેતન આપે છે. આ બધી દૃષ્ટિએ નીરખતાં, ખુલ્લી હવા એ અકસીર ઇલાજ છે એમ સમજાયાથી સેનેટોરીયમ પદ્ધતિમાં તેને અગ્રસ્થાન અપાયું છે.

ખુલ્લી હવાના આટલાં ગુણગાન કરવામાં આવે તો જરૂર સવાલ ઉઠે કે એવું તે કયું અમોલું તત્ત્વ ખુલ્લી હવામાં સમાએલું છે? વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ તે તત્ત્વનો નિર્ણય અનેક રીતે માપ અને પૃથકકરણ કરી જોયાં છે. ખુલ્લી હવાના ગુણની વિશેષતા રસાયણશાસ્ત્રીના પૃથક્કરણમાં એકાદ પદાર્થના વધઘટ માલુમ પડે તેમાં નથી, કે હવાની ગરમી ઓછી વત્તી થાય તેમાં નથી, કે નથી ભેજનું પ્રમાણ વધવામાં, તેમજ નથી જરા તરા બીજા બારીક રજકણોથી કલુષિત થવામાં. આ સર્વનો ઇલાજ તો મનુષ્યના વિજ્ઞાનની સત્તામાં સભવી શકે. પણ આતો કોઈ ન સમજાય એવી, ન દેખાય, ન મપાય, ન કલ્પાય એવી કંઇક ચૈતન્ય કે "પ્રાણવાયુ" નામે સંબોધાતી વસ્તુમાં રહેલ છે. ખુલ્લી નિર્મળ હવા અને શહેરની અનેક સાધનોથી કદાચ શુદ્ધ કરલી હોય એવી હવા ભલે વિજ્ઞાનને પલ્લે બહુ ફરવાળી ન જણાય છતાં ગુણદોષમાં તો બન્ને તદ્દન નિરાળી જ નીવડે છે. આ બન્નેમાં જે ફેર તે ચૈતન્ય કે "પ્રાણવાયુ." આહારનાં પદાર્થમાં આવું અમોલું તત્ત્વ રહેલું છે. તે વિજ્ઞાન શાસ્ત્રે હમણાં શોધી કાઢયું છે. આ તત્ત્વને Vitamine (વીટામીન) કહે છે. આહારનાં પદાર્થો પર ચાલુ જમાનામાં અટપટા પ્રયોગો કરવા જતાં આ તત્વ નષ્ટ થાય છે. અને ખોરાક તદ્દન નિઃસત્વ બની જાય છે. તાજો અને સાદો ખોરાક આ તત્વને કારણે વિશેષ પુષ્ટિકારક છે. ચાલુ જમાનાના ખોરાકમાંથી કેવી રીતે અને કયાં કયાં આ તત્વ નષ્ટ થયું છે, તેનો વિચાર અન્ય પ્રસંગે કરીશું.

આહારના આ Vitamine (વીટામીનને) મળતું હવાનું અમોલું તત્વ તે "પ્રાણવાયુ" હિંદુ તત્વજ્ઞાનીઓએ આ તત્વને પુરાતન જમાનામા પણ ઓળખી કાઢ્યું હતુ કારણકે તેઓની એમ માન્યતા છે કે હવાના પૃથક્કરણમા જણાતા પદાર્થો ઉપરાત તેમા વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય શક્તિ રહેલ છે અને તેને "પ્રાણ" કહેવામા આવે છે અને તે પ્રાણ દ્વારાજ જીવન શક્તિ પ્રગટ થાય છે અને હવા જેમ ખુલ્લી અને નિર્મળ તેમ પ્રાણનુ પ્રમાણ વિશેષ. અત્યારે સર્વ વૈજ્ઞાનિકેાનેા આમા તેા એકજ અનુભવ છે કે ખુલ્લી હવા તન્દુરસ્તી અને ખાસ કરીને ક્ષયને માટે તેા અતિ ઉપયેાગી છે તે દેહ અને દિલને સ્ફુર્તિ આપે છે, આવેશ અને વેગને મર્યાદિત કરે છે, મનને સ્થિર અને શાત બનાવે છે, અને આ રીતે ક્ષયને કાબુમા લાવવામા મદદ કરે છે

આશ્રમ જીવનના ઘણા નિયમેાનુ લક્ષ્યબિંદુ એક જ છે કે જેમ બને તેમ સતત-દિવસ રાત્રિ-દર્દીને ખુલ્લી હવા મળે જેટલી ખુલ્લી હવા વિશેષ મળે, તેટલેા વિશેષ લાભ દર્દીનેા જીવન વ્યવહાર એવી રીતે ગેાઠવવેા જોઇએ કે ઘણેાખરેા વખત દર્દી ઘરની બહાર ખુલ્લી હવામા જ કાઢી શકે વળી જીવનવ્યવહારને આનદિત બનાવવા જાત જાતની રમત ગમત ત્યા જ રમી શકાય તેવી ગેાઠવણ કરવી જોઈએ ખુલ્લી હવાની છેાળાની ઉત્તમતા અકલ્પનીય છે અને આ કારણે જ સેનેટેારીઅમ પદ્ધતિ સફળ નીવડી છે ક્ષયને માટે ખાસ બધાએલા અને અનુભવી ચિકિત્સકની દેખરેખ નીચે ચાલતા સેનેટેારીયમમા જીવનવ્યવહારના સર્વ નિયમેા દર્દીને બતાવી દેવાય છે તેથી તે સબધમા વિશેષ વિવેચન ન કરતા, સેનેટેારીઅમનેા લાભ ન લઈ શકતા દર્દીઓએ ખુલ્લી હવાનેા કેમ ઉપયેાગ કરવેા તે ચર્ચીશું

પ્રથમતો સારી હવા વાળા સ્થળે રહેવા જવું કે તે ન બને તો આમડામાં કે છેવટે પરામાં કે ગામ બહાર રહેવા જવું. વસ્તીથી અલગ મકાન હોય તો સારૂં. તડકો અને હવાની તદ્દન છુલવટ હોવી જોઈએ. ઉંચાણવાળા ભાગ તરફ મકાન હોય તો વધુ સારૂં. બહુ ધૂળવળા ભાગમાં કે ધૂળવાળા રસ્તા ઉપર મકાન ન હોવું જોઈએ. દર્દીનો ઓરડો મોટો હોવો જ જોઈએ. બારીઓ સારા પ્રમાણમાં હોવી જોઈએ. સૂર્યનો પ્રકાશ ઓરડામાં આવી શકતો હોવો જોઈએ. દર્દીનો ઓરડો તદ્દન અલાયદો હોવો જોઈએ. ઓરડા આગળ ઓશરી અથવા વરંડા હોય તો વધારે સારૂં. કેટલાકનું માનવું તો એવું છે કે ચોવીસે કલાક દર્દીનું ખુલ્લા પટમાં રહેવાનું કરી શકાય તો અતિ ઉત્તમ. દર્દીએ ફળીયા કે ચોકમા છાપરા જેવું કરી, અહર્નિશ ખુલ્લામાં જ ખટલો કે આરામ ખુરશી નાંખી પડી રહેવું. ઉનાળામાં આ રીતે ચોવીસે કલાક કાઢી શકાય અને શિયાળામાં બહુ ઠંડીને વખતે જ અંદર ઓરડામાં જવું. અહર્નિશ ખુલ્લામાં રહેવાનું અમલમાં મૂકવું મુશ્કેલ છે. તેમજ સર્વ કાળે તેમ બની પણ ન શકે. જેમકે પવન ફુંકતો હોય, વરસાદ આવતો હોય, અતિશય ઠંડી કે અતિશય તાપ પડતો હોય, લૂ ઝરતી હોય, ત્યારે ખુલ્લામાં રહેવાનું ન બની શકે તો કેટલા કલાક રહેવું તેનો નિર્ણય હવા, ઋતુ ને દર્દીની સ્થિતિનો વિચાર કરી કરી શકાય.

સામાન્ય રીતે ઉનાળામા દશથી બાર કલાક અને શિયાળામા આઠેક કલાક તો ખુલ્લામા રહેવું જોઈએ. બને તો ખુલ્લામાં જ રહેવાનું હોઇ શકે. પણ વગર વિચાર્યે પડી જ રહેવું તે પણ શ્રેયસ્કર નથી. તદ્દન ખુલ્લા પટમાં ન રહેવાય તો, આગળની ઓશરી કે વરંડામા જ એટલા કલાક કાઢવા અને રાત્રિએ બને તેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેનું

ધ્યાન રાખવું. ઓરડામાં સૂતી વખતે ઓરડાની બધી બારીઓ ઉઘાડી રાખી જેટલી બને તેટલી શુદ્ધ હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઇએ. ફક્ત શરદી ન થાય અને પરબારો પવન ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઇએ. ખાસ કરીને આ વાત દર્દીને ઠસાવવી જોઇએ કે ચોકખી હવાથી કોઈ પણ કારણે નુકશાન થતું નથી. ખાંસી હોય, તાવ હોય, પરસેવો વળતો હોય, કે કદાચ લોહી પડતું હોય, છતાં ખુલ્લી હવાથી નુકશાન થતું નથી. રાત્રિએ ઓરડામા ઠંડક અને હવા સારી રીતે રહેવા જોઇએ. ક્ષયનો તાપ કાબુમાં લાવવા કેટલીક વખત મહિનાઓ સુધી ખુલ્લી હવા અને સંપૂર્ણ આરામનો આશ્રય લેવો પડે છે. શિયાળામાં દર્દીને સુસ વાટી ઉપજે તેટલી ઠંડી લાગવા ન દેવી જોઇએ. ગરમ કપડાં ઓઢવા પહેરવાની કાળજી રાખવી. ઘણુંખરા દર્દીઓ અને ખાસ કરી શરૂઆત અને મજબુત બાંધાવાળા થોડા દિવસમાં ખુલ્લી હવાના જીવનમા ટેવાઇ જાય છે. અને પછી તો ઋતુ કે હવાના ગમે તેટલા ફેરફાર તેમને અસર કરતા નથી. પણ કેટલાક-જેવા કે વૃદ્ધ, નબળા બાંધાવાળા કે ખાંસીથી વારંવાર હેરાન થતા-દર્દીઓને આ આશ્રમજીવનની ખુલ્લી હવાથી ટેવાતા વાર લાગે છે.

આરામ

ખુલ્લી હવામા આરામનું તત્ત્વ ઉમેરતાં લાભ અનેક ગણો અમે છ, શરીરનો ઘસારો ઓછો થાય છે એટલું જ નહિ પણ પાચનક્રિયા અને રક્તવહનક્રિયા પર મગજ જરૂર પડતો કાબુ મેળવી શકે છે. આ પ્રગતિના જમાનામાં શાંતિનું રહસ્ય ભૂલાઇ ગયું છે અને અશાંતિના પવનમાં સહુ કોઇ વહન કરી રહ્યા છે. પણ કુદરત તો સર્વ સ્થળે ને સર્વ સમયે શાંતનો પાઠ પઢાવી રહી છે દિવસભર જાગૃત અવ

-સ્થામાં થતા માનસિક અને શારીરિક વ્યયની ભરપાઇ કરવા કુદરત રાત્રિ પ્રાણી માત્રને પોઢી જવા પ્રેરી રહી છે. શિયાળામાં લાંબી રાત્રિઓ કરી શાંતિમાં શરીરચૈતન્યનો વર્ષભર માટે સંચય કરવા સૂચવી રહી છે. રોગગ્રસ્ત થતાં જ્યારે નાડી જોરભર ધબકી ઉઠે છે ત્યારે મનુષ્ય, બાળક જેમ માને ખોળે જઇ આશ્રય લે તેમ, સહુ પ્રવૃત્તિ છોડી કુદરતદેવીનાં શરણે જઇ શાંતિ લેવા મથે છે. અને કુદરત તેના શ્રમિત નયનોને ઘડીભર બંધ કરી, જગતની જંજાળ અને અસ્થિરતામાંથી મુક્તિ બક્ષી પરમ સુખના અનુભવનો અલૌકિક લ્હાવો લેવા દે છે. ખુલ્લી નિર્મળ હવામાં આરા મનો અનુભવ તો મનુષ્યના પોતાના દૈહિક અને માનસિક તત્ત્વોને બહુ જ ઉત્તમ રીતે એકમેક કરી શકે છે, ત્યારે આત્મા શાંતિમાં એકરસ થતા કુદરતની સાથે ગોઠડી કરવા માંડે છે.

શાંત સુંદર વાતાવરણ

કુદરતની સુંદર લીલાનાં મોહક દ્રશ્યો, નિરાંતનો સમય, આ બધાં માણસને શાંતિની સૃષ્ટિમાં ખેંચી જાય છે, જ્યાં જતાં છૂટકારાનો દમ ખેંચી દરેક પ્રાણી પોતાના અંતરાત્માની શાંતિ પામી શકે છે. આ અતિ પ્રવૃત્તિના આધુનિક સમયમાં કે જ્યાં જન્મથી સંજોગો પ્રવૃત્તિને પૂજી રહ્યા છે. જ્યાં અણુએ અણું પ્રવૃત્તિના પ્રવાહમાં થનથની રહ્યું છે. -ત્યાં તો આવી શાંતિની ખાસ જરૂર અને કીંમત ગણાવી જોઇએ. અને તેથી દરેક ચિકિત્સકની ફરજ જ રહે છે કે ક્ષયના ભોગ પડતા દરેક દર્દીને આ શાંતિના વાતાવરણમાં મોકલવાનું લક્ષમાં રાખે.

ક્ષયની ચિકિત્સામાં, આશ્રમમા દાખલ થતા નવા દર્દીને શરૂઆતમાં તો પથારીમાં સુવાડી રાખીને તદ્દન આરામ લેવાનો હોય

છે, નહીં તો દિવસનો ઘણો ખરો ભાગ ખુલ્લામાં સુઇને આરામ લેવાનો હોય છે તાવ રહેતો હોય, નાડીનો વેગ વધુ હોય, ભુખ જતી રહી હોય અને વજન ઘટતું હોય, તેને માટે પથારીમાં પડી રહીને સંપૂર્ણ આરામ લેવાનો હોય છે જરા પણ આવેગ થવા ન દેવો જોઇએ. વાતચિત કરવાની પણ લગભગ મના અને સંપૂર્ણ શારીરિક અને માનસિક આરામ એજ ખરેખરી દવા છે. તાવનું પ્રમાણ વિશેષ એટલે આરામ પણ વિશેષ જોઇએ, અને અમુક સમયનો આરામ તો આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિના એક અંગ રૂપે હમેશ લેવાનો હોય છે. નવા આવનારાઓને જુના કરતાં વિશેષ આરામ આપવો પડે છે. કેટલો આરામ આપવો જોઇએ તેનું પ્રમાણ તાવની વધઘટ ઉપરથી બંધાય છે. સંપૂર્ણ આરામ પથારીમાં લેતાં ઘણી વખત જીર્ણજ્વર તદ્દન નાબુદ થાય છે; જો કે કોઇક વેળા આ સંપૂર્ણ આરામ પણ ક્ષયને દબાવવા તદ્દન નિરર્થક નીવડે છે

કસરત વિગેરે

આશ્રમ જીવનના કાર્યક્રમમાં કસરત એ અતિ ઉપયોગી અંગ મનાય છે ક્ષય ચિકિત્સામા બે મત છે. એક મત વાળા સંપૂર્ણ આરામના હિમાયતી છે તો બીજા ખુબ કસરત કે મહેનતની તરફેણમાં છે બેમાથી એકને જ વળગી રહેવા જતાં ભૂલવા જેવુ થાય છે. કારણ કે બન્ને રીત ક્ષયના દર્દીને લાભકર્તા છે. અમુક સમયે સંપૂર્ણ આરામ મદદગાર થાય છે તો અન્ય સમયે વિચારપૂર્વક યોજેલ શ્રમ કે કસરત લાભકારક નીવડે છે પ્રવૃત્તિયુગ શ્રમની તરફેણમા કુદી પડે એ સ્વાભાવિક છે, પણ દરેક સારી ચીજ જેમ અતિ થતા હાનિકારક નીવડે છે તેમ આમાં પણ સમજવું. એક બે સેનેટોરીઅમમાં શ્રમની હિમાયતમાં ચારથી પાંચ

કલાકની સખ્ત મજુરી કરવા જતાં લાંબે સરવાળે દર્દીને બહુ નુકશાન પહોંચ્યું. તેમ જ સંપૂર્ણ આરામમાં ગુંચવાઇ જતાં પણ તેવાં જ પરિણામ નજરે પડે છે. પથારીમા દિવસ રાત્રિ ગોંધાઇ રહેતા દર્દી કંટાળીને બેદરકાર બની જાય છે, તેનેા ઉત્સાહ ભાંગી જાય છે અને જીવનનેા રસ ઉડી જાય છે, ભૂખ મરી જાય છે, સ્નાયુ ઢીલા પડી જાય છે અને ચૈતન્ય નબળું પડી જાય છે. આવાં ચિન્હેા દેખાવા માંડે તેા સમજવું કે સંપૂર્ણ આરામ એ અનુકૂળ નથી અને તેથી ચેતો, ધીમે ધીમે થેાડી થેાડી કસરત શરૂ કરવા પ્રયત્ન કરવેા જોઇએ. દાક્તરની સલાહ મુજબ પ્રમાણસરની કસરતથી અને પ્રમાણસરના આરામથી દર્દી સાજો થઇ જાય છે; એવેા આજ સુધીનેા ડાક્ટરી અનુભવ છે.

એ રીતે નિયમિત કસરતની અસર દેહ અને મન એમ બન્ને ઉપર થાય છે. કસરતથી ઓકસીજન વાયુ વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાય છે. આરામથી નિશ્ચેત થએલ અવયવેામાં કસરત સ્ફુર્તિ લાવે છે, લેાહી વધારે વેગથી ફરે છે અને શરીરનું ચૈતન્ય સબળ બનાવે છે. કસરત શરીરનાં દરેક અવયવ અને ખાસ કરીને સ્નાયુને મજબુત બનાવે છે. તેમજ આરામની માફક મગજને કસરતમાં નવરા પડવાનું મળતુ નથી. વળી આપણે કસરત કરતા થયા એ માન્યતા દર્દીના મગજ ઉપર થતાં, દર્દ મટી જશે, એમ તેઓ માનતા થાય છે, એથી તેઓ ઉત્સાહમાં આવી, આનંદિત બની જાય છે, આ રીતે કસરત એ માનસિક ચિકિત્સાનું પણ કામ સારે છે. કસરત ધીમે ધીમે વધારવાની હેાય છે. આ બેનું પ્રમાણ કેમ અને કેટલું યેાજવું એ મુશ્કેલ છે. કાંઇ પણ શંકા જેવું લાગે, ત્યારે આરામ તરફ નમતું આપવું એ ડહાપણ ભરેલું છે.

તાવ રહેતેા હેાય ત્યારે, અને દર્દની શરૂઆતમાં આરાજરીને સંપૂર્ણ આરામ આપવેા જોઇએ. શરીરની સાથે માન-

સિર્ફ આરામ પણ હોવો જ જોઇએ. ધંધાની વાતો અભ્યાસ વાંચન, પત્ર લખવા, એ સહુ બંધ કરવું જોઇએ. અને ખાસ જરૂર વિના વાતો પણ ન કરવા દેવી જોઇએ. એક બે મહિના આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ આરામ આપ્યા પછી ધીમે ધીમે કસરત શરૂ કરવી. સંપૂર્ણ આરામ સમયે કે જ્યારે દર્દી પથારીમાં પડી રહ્યો હોય છે ત્યારે પહેલાં હાથ, પગ, શરીરને ચોળી (મર્દન) સ્નાયુને આડકતરી રીતે જરા કસરત (massage passive Fxercise) આપવાની શરૂઆત કરવી. કસરત શરૂ કરતાં દર્દીને કેટલી અને કેવી કસરત કરવાની છે, તે ચોકખા શબ્દોમાં સમજાવી દેવું. અથવા છપાવેલા શિક્ષા પત્રો વાપરવા જેમ કે: કસરત એટલે ચાલવાનું, બીજી કોઇ જાતની કસરત માટે ખાસ રજા લેવાની, બહુ થાક લાગે એટલી કસરત ન કરાય, દોડાય નહિ, ધીમે ધીમે ચાલવું કસરત નિયમિત અને નિયમાનુસાર કરવી, જમ્યા પહેલાં અને પછી અર્ધો કલાક આરામ લેવો જ જોઇએ, વિગેરે.

હવે જુદી જુદી જાતની કસરતોનું કંઇક નિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે.

કસરત

૧ ફરવાની ને ચાલવાની (Walking exercises)તાવ તદ્દન નાબુદ થતાં સંપૂર્ણ આરામમાંથી હરવા ફરવાની છૂટ મળે છે. શરૂઆતમાં પા થી અર્ધો માઇલ ચલાય ને વધીને છ થી આઠ માઇલ સુધી રોજનું ચાલવાનું રાખવું. શરૂઆતમાં ચાલવામાં બે ત્રણ વખત થાક ખાવો. ચાલવાની ઝડપ કલાકના બે માઇલ જેટલી રાખવી જોઇએ. કદાચ સાંજે જરાએક તાવ રહેતો હોય, અને ફરવાની શરૂઆત કરી હોય, તો સવારે ફરવાનું રાખવું અને સાંજે સંપૂર્ણ આરામ લેવો. બધા દર્દીઓ માટે એકજ નિયમ બાંધી ન

શકાય. ચિકિત્સકે કસરત શરૂ કરતાં પ્રત્યેક દર્દી પર બરાબર -નજર રાખવી જોઈએ. કેટલાક દર્દીને સાંજના જરા તાવ મહિનાઓ સુધી રહ્યા જ કરે છે. ત્યાં સવાલ ઉઠે છે કે એને તદન પથારીવશ રાખવો કે કસરત શરૂ કરવી ? પથારીમાં રાખી મૂકતાં દર્દી હતાશ બની કંટાળી જાય છે. અને કસરત શરૂ કરવા જવામાં ઉતાવળ થઈ જવાની બીક રહે છે. આવા કેસોમાં થોડી હરવા ફરવાની છૂટ આપવી એ વધુ લાભદાયક નીવડે છે. તાવ તદન ન હોય, તો હરવા ફરવાનું પ્રમાણ દિવસના ત્રણેક કલાક સુધી વધારાય કે જે દરમ્યાન દર્દી છ થી આઠ માઇલ ચાલે.

૨ (Graduated manual Exercises) : હરવા ફરવાથી આગળ વધતાં, હાથથી કામ અથવા કસરત કરવાની છૂટ અપાય છે. આ કામના વિભાગ પાડવામાં આવે છે. અને અનુક્રમે એક એક વિભાગમાં વધવા દેવામાં આવે છે. પહેલા વિભાગમાં પાંચથી દશ મીનીટ, બીજામાં વીશેક મીનીટ, ત્રીજામાં ત્રીશ અને ચોથામાં ચાળીસ મીનીટ કામ કરવાનું હોય છે. દરેક વિભાગમાં ક્યું કામ કરવું તેનો નિર્ણય સંજોગો જોઈને ચિકિત્સક કરે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં બહુ જ થોડો શ્રમ પડે અને દર્દીને ગમતું કામ હોય એવી પસંદગી કરવી જોઈએ. ખેતી, કે બાગ બગીચાના નાનાં નાનાં કામ આમાં વિશેષ અનુકુળ થાય છે. આ કામ આપતાં એ ધ્યાન રાખવાનું છે કે હમેશ ફરેતું ફરેતું કામ મળે. એક જ કામથી દર્દી કંટાળી જાય છે. આમ ચાળીસ મીનીટ સુખ શાંતિથી કામ કરી શકવાની હદે પહોંચ્યા પછી એકેક કલાક સુધીની હદ વધારાય છે. અને તે સાથે આગળ ઉપર આવતી બીજી શ્વાસ લેવાની, ગાવા, વગેરેની કસરત પણ ચાલુ કરાય છે.

૩ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની કસરત : (Breathing Exercises). ઉપલા બે ક્રમમાં ટેવાઇ ગયા પછી ગ વાની કસરત શરૂ કરવામાં આવે છે. આ કસરતનું ધ્યેય શરીરના બાહ્ય સ્નાયુ સુઘટ બનાવવાનું નથી, પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા બરાબર કરવાનુ છે. આ કસરત મુગદળ, ડમ્બબેલ, કે અખાડાની પધ્ધતિની નથી, પણ વૈદ્યકીય-શાસ્ત્રીય પધ્ધતિની છે, કે જે ચિકિત્સકની પૂરી દેખરેખ નીચે અને તેની સૂચના અનુસાર કરવાની છે આ કસરતથી ફેફસાં વિશેષ પ્રફુલ્લિત બનતાં, શ્વાસોચ્છ્વાસ ક્રિયા અને રકતવહન ક્રિયામાં બહુ ફાયદો થાય છે. આ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કેમ કરવી તે વર્ણન કરતાં નજરે જોવાથી વધારે સમજી શકાય. તે કસરતના પણ વિભાગ પડાય છે ને અનુક્રમે એક એક વધારાય છે.

કસરત શરૂ કરતી વખતે શરીરની સ્થિતિ · ખુલ્લી હવામાં ટટ્ટાર ઉભા રહી, બન્ને સાથળ અને પગની એડી એક બીજીને અડાડી, અક્કડ રાખવાની. બન્ને હાથની હથેળી પગને અડાડી, બાજુમા રાખવી. ખભા જરા પાછળ નમતા રાખવા હડપચી જરા ઉંચી રાખવી ને મો બંધ રાખવુ

નં. ૧ : બન્ને હાથ અક્કડ રાખી, બાજુ ૫૨ ઉંચા કરવા, તે ખભાની સપાટી સુધી લાવવા, ને પછી ઉંડો શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ બે થી ત્રણ સેકંડ રૂંધવો. પછી હાથ પાછા નીચે લઇ જવા ને તે વખતે શ્વાસ મૂકવો આવી રીતે છ વખત કરવું અને દરેક વખતે વચમા ત્રણથી ચાર સેકન્ડનો થાક ખાવો.

ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો, પણ હાથ ઉંચે લેતી વખતે પગની પાની ઉંચી લેવી અને હાથ નીચે મુક્તી વખતે પગની પાની નીચે લાવવી.

નં. ૨ : આમાં હાથ વધુ ઉંચા લઇ, ઠેઠ માથા ઉપર

જવા દઈ, બન્ને હાથ મેળવવા ને છાતી ફુલાવી ઉંડો શ્વાસ લઇ રૂંધવો. એક બે સેકન્ડ પછી હાથ ધીમે ધીમે નીચે લાવવા ને તે દરમ્યાન શ્વાસ મૂકવો. આ પણ છ વખત કરવાનું છે.

કસરત ત્રીજી : આમાં હાથ બાજુ પર ન લઇ જતાં, ઉંચા કરી, આગળ ભેગા કરવાના છે. તરવામાં જેમ હાથ રાખીએ છીએ. તેવી રીતે આ પણ છ વખત કરવાની.

આ કસરતની બીજી રીત એ છે કે હાથ ઉંચા કરતી વખતે એક પગ આગળ લઇ જવાનો, એટલે ત્રણ વખત જમણો પગ આગળ રાખવો ને ત્રણ વખત ડાબો પગ.

કસરત ચોથી : ઉંડો શ્વાસ લેવાની આ પદ્ધતિ હઠ-યોગમાં બહુ સારી રીતે વર્ણવેલી છે. પૂર્વકાળમાં યોગીઓ દર્દ થતાં અટકાવવા અને આયુષ્ય વધારવા આ રીતે શ્વાસો-ચ્છવાસની કસરત લેતા. આ રીતમાં જો કે ત્રણ કટકે શ્વાસ રૂંધવાનો છે, છતાં ખરી રીતે તો એ એક જ ઉંડો શ્વાસ છે. પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ, પછી વચલો, અને છેવટે ઉપલો ભાગ ફુલાવવાનો છે. ટટાર બેસીને કે ઉભા રહીને નાકથી શ્વાસ લેવા માંડવો. પહેલાં છાતીનો નીચલો ભાગ ફુલાવવો કે જે વખતે નીચલી પાસળીયો બહાર નીકળતી થાય. અને છેવટ ઉપરનો ભાગ કે જે વખતે આખી છાતી ઉપસી પાંસળીઓ ઉપર જાય. શ્વાસ પૂર્ણ થતા માથું જરા પાછળ નમાવી, ખભા ઉંચા કરી, પેટના ઉપરના ભાગને જરા અંદર સંકોચવો. આ રીતે ફેફસાંના દરેક ખુણામાં હવા જઇ શકે છે. આ શ્વાસ જરાવાર રૂંધી પછી શ્વાસ ધીમે ધીમે મૂકવો ...આ કસરત શાંત વાતાવરણમા કરવી જોઇએ.

કસરત પાંચમી (Singing Exercises) ગાવાની

કસરત' ઉંડા શ્વાસ લેવાની આ એક અનુપમ રીન છે નાકથી બરાબર શ્વાસ લેતાં તે શીખવે છે. શ્વાસનું રૂંધન સારા પ્રમાણમાં થતાં છાતી બરાબર પુલાય છે. અને ફેફસાંનાં દરેક ભાગમાં હવાની હેરફેર સારી થાય છે. કેવી રીતે અને કયા સૂરે ગાવું, વગેરેના પણ નિયમો ગોઠવવામાં આવેલ છે. એ શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ ખાસ કરીને ફેફસાંને અને આખા શરીરને લાભ કરે છે.

કસરત છઠ્ઠી (Tramping Camping) : નાની મુસાફરી સહેલગાહો. તબીયત લગભગ સારી થઈ ગઈ હોય તે વખત પછી પગપાળા નાની નાની સહેલગાહો (આનંદયાત્રા Pleasure trips) કરવાની છૂટ આપવી જોઇએ. આવી સહેલગાહ દરમ્યાન ચિકિત્સકોએ સાથે રહેવું જોઇએ. આવી સહેલગાહો કસરત ઉપરાંત માનસિક આનંદનું સાધન બને છે. શહેરનાં લોકોને આવી ગામડાની સહેલગાહો કંઇ ઓર આનંદ આપે છે. ઉષઃકાળ, સૂર્યોદય, સવાર, સૂર્યાસ્ત, સંધ્યા, રાત્રિ, આકાશના અનેરા રંગ અને પ્રકાશ–આવા દેખાવો આ કૃત્રીમ જીવનનાં જીવને કંઇ ખુશ ખુશ કરી મૂકે છે. જુદે જુદે સમયે કલ્લોલ કરતાં પક્ષીઓના અવનવા કીલકીલાટ, ખેતરો, વાડીઓ, જંગલનાં દશ્યો, વાતાવરણમાં સર્વ સ્થળે શાંતિઃ એ સહુ શહેરનાં ઉદ્યમી માનવીનાં હૃદયમાં શાંતિ સ્થાપે છે.

કસરત કયારે કરવી ? · દર્દીની નીચે પ્રમાણે સ્થિતિ હોય ત્યારે કસરત બીલકુલ કરવી નહિ.

(૧) તાવ રહેતો હોય. (૨) નાડીનો વેગ ઉતાવળો હોય (૩) બલગમમાં · લોહી પડતું હોય. (૪) વજન ઘટતું જતું હોય.

આ ઉપરાંત જરા શ્રમથી બહુજ થાક લાગતો હોય, અતિ નબળાઇ હોય, પાચન બગડયું હોય, ખાંસી ને બલગમ વધતાં હોય, તો કસરત શરૂ ન કરવી.

ખોરાક

ખુલ્લી હવા, આરામ, અને કસરત પછી આહારનું સ્થાન ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું ગણાય છે. ઘસાતા શરીરને પોષણ આપી, ઘસારો અટકાવી, વજન વધારવાનો આ એકજ માર્ગ છે તેથી, તેમજ આ પ્રગતિના જમાનામાં પાચનક્રિયા અને ખાનપાનની બાબતમાં મનુષ્ય બેદરકાર બની ગયો છે તેથી, ખોરાક કયો, કયારે, અને કેમ લેવો તે બાબતને શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ આપવું પડયું છે, આહારમાં કયાં તત્વો વધુ પોષણ આપી શકશે એનો નિર્ણય કરવો એ એક ગહન પ્રશ્ન છે અને તેનો ઉકેલ હજી ચોક્કસપણે થયો નથી. તેમાં પણ શુદ્ધ વનસ્પતિ-આહારી હિન્દુ માટેના ખોરાકની તો વિશેષ ગુંચવણ ઉભી થાય છે. આહારના શાસ્ત્રીય વર્ણનના અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં મુખ્યત્વે માંસાહાર હોય છે અને ખાન-પાન તૈયાર કરવાનું અને લેવાનું વર્ણન પાશ્ચત્ય દેશનાં રીત રીવાજ અનુસાર હોય છે. આયુર્વેદમાં આ વિષે એટલું સવિસ્તર પૃથક્કરણ અને વર્ણન નથી. તેમજ તે વર્ણન હજારો વર્ષ પૂર્વેની સ્થિતિને અનુસરીને લખાએલું છે. હાલના સમયમાં તે સ્થિતિમાં અનેક પલટા થવા પામેલ છે. તેથી સત્ય કહીએ તો ખોરાક માટેનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન મેળવવા આપણી પાસે પુરતાં સાધન નથી. એટલે હાલ તો આપણા દેશમાં આહારનો નિર્ણય અટકળ અનુભવ પ જ અવલંબે છે. અનેક વખત ચિકિત્સકોમાં મતફેર રહ્યા કરે છે. આપણા આહાર સંબંધે અને આપણી પદ્ધતિએ બનતી સર્વ વાની સંબંધે વૈદક દ્રષ્ટિએ ગુણદોષનો બરાબર અભ્યાસ કરી કોઇ

વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડોકટર પુસ્તક લખે તો તે પુસ્તક ડોકટર અને દર્દી એમ બન્નેને ઉપયોગી થઇ, હાલની ચિકિત્સાના એક અંગની ઉણપ દૂર કરે તેમ છે.

ક્ષયમાં શરીરને કૃષ થતું જોઈ, સહુ કોઈની ઇચ્છા એમ થાય છે કે આ ઘસારો બંધ થઇ શરીર જાડું થાય તો વધારે સારૂં. અને શરીરના વધઘટનો આધાર મુખ્યત્વે કરીને ખોરાક ઉપર રહે છે, જેથી ખોરાક ખૂબ લેવાય તો શરીર જાડું થાય એમ માનવા સહુ કોઇ લલચાય છે. દર્દી દિન-પ્રતિદિન શરીરને ઘસાતું જોય, ઐબાકળો બની ગયો હોય છે; અને તેથી ગમે તેમ કરીને જાડા થવા ફાંફાં મારે છે. પૌષ્ટિક કહેવાતા પદાર્થોને પરાણે પણ પેટમાં નાખી, હૃષ્ટપુષ્ટ બનવા લલચાય છે. આ ભૂલ સામાન્ય લોકો કરે છે એટલુંજ નહિ પણ યુરોપમાં વિદ્વાન ડોકટરોએ આ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવાની રીતને (Hyper limentation) ચિકિત્સાના એક અંગ રૂપે ગણેલ; પણ હવે ત્યાંથી એ માન્યતા નીકળી ગઇ છે કેમકે આમ ઠાંસી-ઠાંસીને ખવરાવવા જતાં હંમેશ માટે શિથિલ બની જતી પાચનશક્તિ, કે જે ક્ષયના દર્દીની એક હંમેશની સાથી અને ઓથ છે, તે જો નબળી પડી જાય, તો દર્દીની સ્થિતિ ભવિષ્યમાં કફોડી થાય.

કયા ખોરાકમાંથી કેટલું પોષણ મળશે, તેનો નિર્ણય કરવાને નીચેની ત્રણ બાબતોનો વિચાર કરવાનો રહે છે.

(૧) રસાયણિક પૃથક્કરણ-પ્રોટીન ફેટ કાર્બોહાઇડ્રેટ સૉલ્ટ પાણીનું પ્રમાણ.

(૨) બાહ્યગુણ અને અન્ન સત્વ (physical properties and vitamine)

(૩) દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશા.

ખોરાક

૭૬

થોડા વર્ષ અગાઉ જ્યાં સુધી અન્ન સત્વ–Vitamine સમજાયું નહીં હતું, ત્યાં સુધી રસાયણિક પૃથક્કરણ પર જ ખોરાકની કીમ્મત અંકાતી. હવે Vitamine–વીટામીન–પર વિશેષ લક્ષ અપાય છે જેમ ખોરાકમાં Vitamine વિશેષ તેમ શરીરનું ચૈતન્ય વિશેષ સુધરે છે. હવાં જેમ કલુષિત બનતાં 'પ્રાણુ–વાયુ' નષ્ટ થાય છે, તેમ ખોરાક પણ વાસી બનતા, કે યન્ત્રોના અટપટા પ્રયોગોમાંથી પસાર થતા 'વીટામીન' નષ્ટ થાય છે. જેમ દૂધ, ફળ, ફુલાદિ તાજાં વિશેષ, તેમ પ્રમાણમાં વીટામીન વિશેષ, અને પાચન ગણું વિશેષ સ્હેલાઇથી થઈ શકે. ધાનનું વીટામીન યંત્રપ્રયોગોથી નષ્ટ થઈ જાય છે, જેથી હાલના આપણા શહેરના ખોરાકના લગભગ દરેક અંશમાંથી સત્વ લગભગ નષ્ટ થયું છે. આપણો મુખ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક દૂધ અને ઘી છે શહેરનું અને ગામડાનું દૂધ, એની સરખામણી શી રીતે કરવી? શેડ્યકઢું દૂધ સહુથી ઉત્તમ છે પણ તે શહેરમાં મળવું લગભગ અશક્યછે ગામડાના ઢોરો ખુલ્લાં ખેતર કે વગડામાં આખો દિવસ ફરી, ચારો કરી, જીવનસત્વ મેળવે તે શહેરમાં હવા ઉજાસ વિનાના ગંદા તબેલામાં આખો દિવસ સબડતા ઢોરોમાં ક્યાંથી હોય? અને તેથી બન્નેના દૂધમાં વીટામીનના પ્રમાણમાં ફેર રહે છે. શહેરમાં સેળભેળની વાત તો પૂછવી જ નાહિ. શહેરી જીવનની એ સ્થિતિ છે. સદ્ભાગ્યે ખુલ્લી હવાના કારણે, દર્દીને ગામડામાં મોકલતાં, આ બધા ખોરાકના દોષો સ્હેજે જ દૂર થાય છે. ગામડાની ભેંસોનું કે ગાયનું શેડ્યકઢું દૂધ તાજું ઘી ને માખણ, હાથે, દળેલ લોટ, તાજાં ફળ, ફુલ, શાક,

વિગેર વીટામીનથી ભરપૂર હોઇ, શરીરમાં નવચેતન લાવે છે.

ખોરાકના ચાલુ પદાર્થનાં રસાયણિક પૃથક્કરણનો કોઠો.

	પાણી	નાઈટ્રોજનવાળો પદાર્થ	ચરબી	કાર્બોહાઇડ્રેટ	ક્ષાર
ઘઉંનો લોટ	૧૫	૧૧	૨	૭૦.૩	૧.૭
ચોખા	૧૦	૫	.૮	૮૩.૨	.૫
બાજરી	૧૧.૮	૧૦.૧૩	૪.૬૨	૭૧.૭૫	૨.૬
જુવાર	૧૧.૯૫	૮.૬૪	૩.૯	૭૫.૪	૧.૭
અડદ	૧૨.૪૪	૨૪.૭૩	૧.૩૬	૫૮.૭૬	૩.૧૭
ચણા	૧૧.૩૯	૨૨.૭૦	૩.૭૬	૬૩.૧૮	૨.૬
તુવેર	૧૦.૬૩	૨૨.૧૮	૧.૯૪	૬૨.૧૩	૩.૧૧
વાલ	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
વટાણા	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
મગ	૧૪.૪	૨૩.૬૨	૨.૬૯	૫૩.૪૫	૨.૫
ધાવણ	૮૭.૪૧	૨.૨૯	૩.૭૮	૬.૨૧	.૮૧
ગાયનું દૂધ	૮૭.૧૭	૩.૫૫	૩.૬૯	૪.૮૮	.૭૧
ભેંસનું	૮૨.૧૬	૪.૭૨	૭.૫૧	૪.૭૭	.૮૪
બકરીનું	૮૫.૭૧	૩.૨૯	૪.૭૮	૪.૪૬	.૭૬
ગધેડીનું	૮૯.૪૬	૨.૨૨	૧.૬૪	૫.૯૯	.૭૬
ઉંટડીનું	૮૬.૫૭	૪૦	.૩.૦૫	૫.૬૯	.૭૭
મલાઈ	૭૪	૨.૫	૧૮.૫	૪.૫	.૫
માખણ	૧૧.૭	.૫	૮૫	૫	૨.૩

ઘી   માખણમાંથી પાણીનો ભાગ બળી જતાં ઘી બને છે.

પૃથક્કરણના ઉપલા કોઠા પર ગણત્રી કરતાં, એ ખોરાકમાંથી આપણું શરીર કેટલું પોષણ ચુસી શકશે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે. ક્ષયમાં પ્રોટીન અને ચરબીનું પ્રમાણ સાધારણ ખોરાક કરતાં વધારવાનું છે. બધા દર્દીઓ માટે એક સરખો સામાન્ય નિયમ બાંધી ન શકાય. તે નિર્ણય તો ચિકિત્સક

દર્દીની ઉમર, જાતિ, બાંધો, વજન, સ્વભાવ, તેની સ્થિતિ અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરીને જ કરી શકે.

હવે છેલ્લો વિચાર એટલે દર્દીની પાચનશક્તિ અને મનોદશાનો. પેલાં દર્દીના દાંત અને પેઢાંની તપાસ કરવી. પાચનને પહેલે જ પગથીએ કાંઈ ખોટ નથી કે કેમ તેની બરાબર તપાસ કરી જોવી. પેઢાં કે દાંત ખરાબ હોય તો તુરતજ તેનો ઈલાજ કરવો. જીભ પરથી પાચનશકિત સારી છે કે કેમ તે માલુમ પડશે. પાચનશક્તિ બરાબર ન દેખાય તો તો પહેલાં ખોરાકમાં કરી પળાવવી. અથવા દવાથી પાચન-શક્તિ સુધારવા મહેનત કરવી. જમવાનો સમય નિયમિત રાખવો, સાધારણ રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત જમવાનુ રખાય તો સારૂં. આપણા દેશમાં બે વખત જ ફાવે તો તે પ્રમાણે નહિ તો બની શકે ત્યાં સુધી સવાર, બપોર, અને સાંજ એમ ત્રણ વખત જમવાનું રાખવું. બે ત્રણ વખત નિયમિત ઉપરાંત વારંવાર ખાવાથી હોજરી બરાબર કામ કરી નથી શકતી. જમ્યા પછી અર્ધોથી એક કલાક આરામ લેવો જોઈએ. નિરાંતે બરાબર ચાવી ને ખાવું જોઈએ. ખોરાક સાદો પણ સુદર રીતે તૈયાર કરવો જોઇએ. ફરતો ફરતો ખોરાક ખાવો જોઈએ જેથી રૂચિ હંમેશ વધતી રહે. અન્નને આદર આપવાનુ જે હિન્દુ ધર્મે શીખવ્યુ છે તે યથાર્થ છે. જમવાનુ સ્થાન સુઘડ અને મનોહર હોવું જોઇએ. જમતી વખતે સાનુકુળ સહચારીઓની સોબતમા બેસી, વિવિધ વાનાંઓની સ્વાદ-ર્થક સાદર પીરસણીથી મનનો ઉલ્લાસ જગાવી, જમણને એક સુખની ઘડી બનાવી દેવી જોઇએ. સ્વસ્થ અને શાંત ચિત્તે જગત જંજાળને વિસારી, અન્નદેવને બાળ-હૃદયે આરાધતાં, જરૂર તે પ્રસન્ન થઈ શરીરનું પોષણ સુધારશે.

સામાન્ય રીતે દર્દની શરૂઆત થતી હોય ત્યારે ખાસ

કરીને વિશેષ ખોરાક આપવાની જરૂર રહેતી નથી. પણ જ્યારે શરીરનો ઘસારો થયો હોય ત્યારે દર્દીને જરૂર પડે તો ફોસલાવી પટાવીને પણ વિશેષ ખવરાવવાની જરૂર રહે છે. જો દર્દી આમ પણ ન ખાઈ શકે, તો પાચનશક્તિને ઉત્તેજીત કરવા દવાની મદદ લેવી પડે તો તે પણ લેવી. જો કે ખુલ્લી હવા મેળવવા એવા વાતાવરણમાં જવાનું બને છે કે ભૂખ સ્વભાવિક જ ઉઘડે છે ગામડાનાં શાંત વાતાવરણમાં હવાફેર થતા દર્દીને શરૂઆતમાં ભૂખ સારી ઉઘડે છે. ત્યા થોડો વખત થતા તબીયત સુધરવા માંડે છે. અને ફરવાનું ને કસરત કરવાનું બની શકતાં ભૂખમા સુધારો થતો જ આવે છે ખોરાક પ્રકરણનું એક રહસ્ય યાદ રાખવાનું છે કે બની શકે ત્યા સુધી દવા વગેરેના કૃત્રિમ સાધનોથી પાચન વધારવાનું નથી. પણ કુદરતી ઉપાયે જ ખરી ભૂખ ઉઘાડી, ખોરાક પચાવવાનો છે ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્વ કાજે મુખ્ય આધાર દૂધ, ઘી, મલાઈ અને માખણ પર રાખવાનો છે. રોજનું દોઢ શેરથી ત્રણ શેર દૂધ લેવાય તો સારૂં તાજું અને ઉકાળ્યા વિનાનું દૂધ પાચન અને પોષણ માટે ઉત્તમોત્તમ મનાય છે,

પાચનશક્તિ એજ ક્ષયના દર્દીને ખરેખરી મદદગાર નીવડે છે અને પાચનશક્તિ કેવી છે, તે ઉપર જ દર્દીના ભવિષ્ય સંબંધી આગાહી કરી શકાય છે જેની પાચનશક્તિ શિથિલ થઈ ગએલી હોય છે તે ભાગ્યેજ સુધરે છે. શરૂઆતમા જ આમ પાચનશક્તિ બગડેલી હોય તો બહુ સુસ્કેલી પડે છે કોઈકને ખોરાક તરફ જ અણગમો થઈ ગયો હોય છે હવાફેરથી ઘણે ભાગે પાચન સુધરે છે, ને જો તેમ પણ ન સુધરે તો દૂધ કે છાશનો પ્રયોગ યોજવો જોઈએ કે જેથી પાચન અવયવોને આરામ મળતાં, થોડા સમયમા બરાબર કામ કરતા થાય છે મોટે ભાગે તો પાચન

શક્તિની અડચણ પડતી નથી. અને હુવાફેરનો લાભ મળતાં તો ભૂખ અને રૂચિ એકદમ ઉઘડે છે. એક બીજી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની એ છે કે તેજ દવાઓ પેટમાં પેઠતાં પાચન શક્તિને જફા તો પહોંચાડતી નથી ને ? કૉડલીવર ઑઇલ, ક્રીઓસોટ હાઈપોફોસ્ફાઇટસ અને ઉધરસના મીક્ષ્ચરમાંના સીરપો પાચનશકિતને નુકશાન કરનારા છે અને જેથી કેટલીક વખત લાભ કરતાં એકદરે હાનિ વધી જાય છે. પાચનને ભોગે દવા આપવી ન જોઇએ,

ખોરાક, હવા, આરામ અને કસરત અનુકૂળ પડતાં વજન અઠવાડીએ એક રતલ વધે એ ઇચ્છનીય છે, શરૂઆતમાં કંઇક વધારે જલ્દી વધી શકાય છે. મૂળ વજનથી દશ બાર રતલ વજન વધે તે બહુજ સંતોષકારક સ્થિતિ માનવી.

ઔષધોપચાર

૮૬

આપણે પૂર્વે જોઇ ગયા તેમ, ક્ષય પરની કોઇ રામબાણ દવા તો મળી નથી. દાકતરોએ કેમ અને કેટલા પ્રયત્નો કર્યા, કેટલી વખત અધીરા અને ઉતાવળા, બહાવરા બની શોધોના શોરબકોર કરી કેવા ખોટા પડયા, વગેરેનું જો સાવિસ્તર વર્ણન કરવા બેસીએ, તો પુસ્તકનાં પુસ્તક જ ભરાય આમ જ્યાં દવાનો કાયદો અણઉકેલ હતો, ત્યા આશ્રમ-જીવન પદ્ધતિએ (Sanitarium-treatment) સફળતાના ચિન્હો દેખાડવા માંડયાં ક્ષયના કારણનો વિચાર કરતાં, આ પદ્ધતિ વાસ્તવિક દેખાઇ અને આ પદ્ધતિ અનુસાર ચિકિત્સા યોજતાં ક્ષયનુ સાન્તવન થવા લાગ્યું. એટલે તો સ્વાભાવિકજ ઔષધનું સ્થાન ચિકિત્સામા ઉતરવા માંડયું. ક્ષયની દવાની શોધખોળ બે લક્ષ્યબિંદુથી જ કરવામા આવી છે: એક જંતુવિનાશક દવા અને બીજી પૌષ્ટિક દવા ક્ષયનાં કારણનો વિચાર કરતી વખતે આપણે જોએલું કે આ બે દ્રષ્ટિબિન્દુ-ને જ પ્રધાન અપાએલું છે.

જંતુવિનાશક વર્ગની દવા જંતુ સુધી પહોચી તેનો નાશ કરી શકે તે કાજે શરીરમાં દવા દાખલ કરવાની અનેક યુક્તિઓ રચાઇ છે, તેમાં મુખ્યત્વે કરીને પહેલો માર્ગ તે લોહીને રસ્તે થઇને જંતુને સ્થાને પહોંચે તે આ ખાવાની કે પીવાની દવા અને ઇન્જકશન રૂપે અપાતી દવામાં બને છે પણ આમ લોહી માર્ગે જતી દવા જંતુ સુધી પહોંચતાં પણ પોતાની વિનાશક શકિત નિભાવી

શકે એટલી જોરદાર સેવા જતાં શરીરને દવાના જોરથી અનેક રીતે હાનિ થવાનો સંભવ રહે છે, અને શરીરને સાચવી, ઓછી જોરદાર દવા આપવા જઇએ તેા જંતુનેા નાશ થઇ શકતો નથી. આવી વસ્તુસ્થિતિ હોઈ આ વર્ગની દવાને આ માર્ગે યોજતાં બહુ યશ મળ્યો નથી. હવે બીજો મુખ્ય માર્ગ તે ફેફસાંના ક્ષયમાં બની શકે તેમ છે; અને તે આ જંતુ વિનાશક વર્ગની દવા સુંઘનારૂપે આપવાનેા. સુંઘવાની દવા શ્વાસોચ્છ્વાસની હવા સાથે પરબારી ફેફસામાં પહોંચે છે અને તેથી શરીરના અન્ય ભાગને નુકશાન કર્યો વિના જોરદાર દવાનો ઉપયોગ થઇ શકે છે. આ રીતે આ દવાથી અનેક વેળા જંતુ પર કાબુ મળી શકયો છે. અને તેથી સુંઘવાની પદ્ધતિ ક્ષયની ચિકિત્સામાં અગત્યનું સ્થાન પામી છે

આ જંતુવિનાશક વર્ગ પછી બીજો વર્ગ તે પૌષ્ઠિક દવાનેા વર્ગ છે તે એક અથવા બીજી રીતે શરીરની શકિત વધારે છે અગર ટકાવી રાખે છે વળી આ ઉપરાંત ચિકિત્સકે પ્રત્યેક દર્દી માટે ચિન્હાનુસાર યથોચિત ઔષધનો ઉપચાર કરતા રહેવું જોઇએ. બધી દવાના ગુણદોષનું બારીક નિરીક્ષણ કરવા આપણે નહિ જતાં, ટુંકમાં તે સૌનું અવલોકન કરી, આ પ્રકરણ પૂરૂં કરીશું

સુંઘવાનો પ્રયોગ : આ પ્રયોગ ક્ષય ચિકિત્સામાં ઉપયોગી નીવડેલ છે. નીચેના A. B. C. એ ત્રણ મુદ્દા મહત્વના ગણાય છે.

A. Aero-therapeutics-શુદ્ધ હવા.
(Sanitarium treatment)

B. Breathidg Exercise-શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત.

C. Continuous inhalation-સતતસુંઘવાનું.

આ દવા ઘોંચી ઘોંચીને આપવામાં આવતી. પણ હવે એટલી અંધશ્રદ્ધા ન રાખતાં, સારાસારનો વિચાર કરી પ્રમાણુસર આપવામાં આવે છે. તે જો પાચન થાય છે તો ઘણો ફાયદો કરે છે. તાવ રહેતો હોય કે પાચન અવ્યવસ્થિત થઇ ગયું હોય, તો આ દવા અનુકૂળ પડતી નથી. તે ફેફસાંના ક્ષય કરતાં હાડકાંના ક્ષય કે કંઠમાળમાં વિશેષ ફાયદો કરે છે ઘી કે તેલો કરતાં વિશેષ ફાયદો કરવાનું તેનું કારણ એમ મનાય છે કે તેમાં વિટામીનનું તત્વ વિશેષ પ્રમાણમાં છે. જ્યારે કેટલાક વિદ્વાનો એમ માને છે કે તાજું માખણ કે ઘી આના કરતાં ઉત્તમ છે.

સોમલ (arsenic) : અંગ્રેજી દવામાં આ ધાતુનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ફ્રાન્સમાં તો આ દવાને ક્ષયમાં બહુ જ ઉપયોગી ગણવામાં આવે છે. તે લોહીમાં સુધારો કરી શરીરની શક્તિ વધારે છે. ખાસ કરીને તે તાવ ઉતરીને દર્દ શાન્ત થયું હોય, ને શરીર નબળું હોય એવા દર્દીને બહુ ફાયદો કરે છે એમ મનાય છે.

હાઇપોફોસ્ફાઇટસ (Hypophosphites) : આ પૌષ્ટિક દવા ખાસ કરીને બચ્ચાં અને નાની ઉમરનાં માણસોને વધારે ફાયદો કરે છે.

કેલ્સીઅમ (calcium) : ક્ષયમાં શરીરમાં આનું પ્રમાણ ઘટે છે, તેમજ ક્ષયથી થતા વરમને દાબી ને બાંધી લેવા આ તત્વની જરૂર પડે છે, એ માન્યતાથી આ દવા વપરાય છે.

લોહ, સોનું, રૂપું અને ત્રાંબું, : આ ધાતુઓનો ઉપયોગ કરવા અનેક પ્રયત્નો થઇ રહ્યા છે. લોહ દર્દીમાં જરા ફીકાશ લાગે તો યોજાય છે. સોનાથી શક્તિ લાવવા,

જાત જાતની સોનાની બનાવટ શોધાય છે પણ હજી પ્રયત્નો ફળીભૂત થયા નથી.

દેશી દવામાં સુવર્ણ અને અબ્રખ મુખ્યત્વે પ્રશંસા પામેલ છે. સુવર્ણમાં સુવર્ણનો વરક અને સુવર્ણ વસંત માલતી અપાય છે. સુવર્ણ માલતીમાં સુવર્ણ ઉપરાંત મોતી, મરી, હીંગળો અને અબ્રખ એ દેશી દવામાં અમૃતતુલ્ય મનાતા એક ઉત્તમ દવા છે. તે જીર્ણ વ્યાધિમાં ખાસ કરીને અનેક વખત ફાયદો કરે છે. રસાયાણિક દૃષ્ટિએ તે એક જાતની કેલ્શીયમ, મેગ્નેશીયમ અને લોહનો સંયુક્ત સીલીકેટ છે. આ ઉપરાંત, મોતી, પ્રવાળ અને લોહ વગેરે વાપરવામાં આવે છે.

ઉપસંહાર

૯૬

પ્રિય વાંચક ! આ જીવલેણ દર્દની કરૂણ કથા હવે આપણે સમાપ્ત કરીશું. આ ભયંકર વ્યાધિની શાખાઓ, કારણો, ઉપચારો વગેરેનું કંઈક સવિસ્તર વર્ણન કરવાનું કારણ એટલું જ કે તેની ખરી હાયનો જનસમાજને ખ્યાલ આવે. આ દર્દને નાબૂદ કરવા માટે, તેમાં હોમાતાં હજારો સ્ત્રી પુરૂષોનાં જીવનના રક્ષણ માટે, દરેકે દરેકની સહાયની જરૂર છે. દર્દોના મૂળનો અભ્યાસ કરી, તેના ઉપચારો શોધી, જનસમાજના વ્યાધિ વિદારવાનું ઉગ્ર તપ લઈ બેઠેલ શોધખોળના અભ્યાસીને ક્ષયથી કોઈ વધારે ઉપયોગી ક્ષેત્ર નથી. સમાજ સેવા જેમણે પોતાનો આદર્શ માન્યો છે, પરદુઃખે દુઃખી થવું એ જેમણે ધર્મ માન્યો છે, દર્દથી રીબાતી પીડાતી, પ્રજાની કકળતી હાયનો જેના હૃદયમાં પડઘો પડ્યો છે, તેવાઓને ક્ષયની સારવાર તે જનસેવાનો અમોલો અવસર છે. દાનથી નામ અમર કરવાની ઈચ્છાવાળાઓને ક્ષયની સારવાર કાજે આશ્રમો બાંધી પોતાનું ધન ઉતમ રીતે વાપરવાનો અનુપમ માર્ગ છે. પ્રાણ વિનાનાં મોટા મંતારાઓ બાંધવા કરતાં, ક્ષયનો આશ્રમ બાંધી, પ્રભુના પ્રતિબિમ્બરૂપ મનુષ્યના આત્માને શાંતિ આપવી, તેને કોણ વધારે સારૂં નહિ કહે? વાચક, તું ઉપરમાંનો કોઈ પણ હોય, અભ્યાસી હોય, સમાજસેવક હોય, દાનેશ્વરી હોય, કે વૈદ્ય યા ડોકટર હોય, તો આ દર્દની સામે બાથ ભીડવા કેડ બાંધજે ને

ક્ષયને પહેલાં સમજતાં શીખજો. તેના જેવું ધીમું પણ જીવલેણ, ભયંકર પણ છેતરામણું દર્દ ! બીજું એકેય નથી. અને ક્ષયનો દર્દી જોતાં તો લોહી જાણે થંભી જાય ! દુઃખની જાણે પ્રતિમા ! તેને મન જગત સર્વ શૂન્ય છે. સંસારની અભિલાષા તેને મન ગઈ છે. તેને હોંશ નથી, ઉત્સાહ નથી, આશા નથી, એવાંઓને કાજે કંઈ પણ કરવું તેના કરતાં વધારે સારું શું હોઈ શકે ? ક્ષયને નાબુદ કરવાની બૂમ તો આપણે વર્ષો થયાં સાંભળીએ છીએ અસંખ્ય સ્ત્રી-પુરૂષો તેની ભડભડ બળતી ચિંતામાં હોમાઇ ગયાં, અને હજી વધારે ને વધારે મૃત્યુની ગુફામાં ધીમું ધીમું પ્રયાણ કરી રહ્યાં છે. તે સર્વનો આર્તનાદ સૌને કહે છે કે 'અમને બચાવો.'